

# ノルディックウォーキング教室

## 参加者大募集！！

伊賀フューチャーズクラブでは、平成30年度後期ノルディックウォーキング教室の参加者を募集しています。専門の資格を持った指導者が丁寧に指導いたしますので、初心者でもお気軽にご参加いただけます。



＜ノルディックウォーキングとは・・・＞

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩く、北欧生まれの新しいウォーキングエクササイズです。

特徴① 腰・ひざへの負担が少なく、長時間の歩行もラクラク！

特徴② 全身の90%の筋肉を使うため、ダイエットやボディメイクに効果的！

特徴③ シニアの方のリハビリ、介護予防にも最適！

日 時：第1火曜日、第3木曜日 10：00～11：30（雨天中止）

※11月・1月・3月木曜日は第4週、1月火曜日は第2週です。

10/2、18    11/6、22    12/4、20    1/8、24    2/5、21    3/5、28

場 所：上野森林公園 花のテラス前集合（伊賀市下友生字松ヶ谷1）

参加費：300円 ポール貸出有り（無料）

講 師：大久保 慶三（全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員）

対 象：18歳以上 定員：30名

持ち物：タオル、飲み物

服 装：動きやすい服装・運動靴



FAX又はメールで受け  
いたします。

住所、氏名(ふりがな)電話番号、  
E-mail アドレスを明記のうえ、  
下記までお申し込み下さい。

申込・問合せ先 特定非営利活動法人 伊賀フューチャーズクラブ  
〒518-0816 伊賀市上野東町 2957 ナカムラビル3F  
Tel /Fax 0595-24-7501 E-mail [iga-fc@ict.ne.jp](mailto:iga-fc@ict.ne.jp)

伊賀フューチャーズクラブでは、誰もが気軽に運動できる場を提供したいと考えています。



平成30年度ノルディックウォーキング教室参加申込書

ふりがな		生年月日	年 月 日		
氏 名		年 齢	歳	性 別	男・女
住 所	〒				
連絡先	自宅 TEL	レンタルポール（要・不要）			
	携帯 TEL	備考：			
	E-mail				