

ノルディックウォーキング教室

自然を楽しみながら
歩いてみませんか？

参加者大募集！！

伊賀フューチャーズクラブでは、令和3年度前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 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② 腰・ひざへの負担が少なく、長時間の歩行も**ラクラク**！
- 特徴③ シニアの方のリハビリ、介護予防にも**最適**！



日 時：基本は第1火曜日、第3木曜日 10:00～11:30 (雨天中止)
※ 変則な月もありますのでご注意ください。

4/6、22 5/6、20 6/1、17 7/1、15 8/3、19 9/2、16

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。

お申込み・お問合せ先

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

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。

令和3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				