

第2回

5月11日(土)

~初心に帰って基礎から学ぼう!~

ノルディックウォーキング

5月11日(土) 9:30 受付開始 10:00 スタート

集合場所: 岡谷市やまびこ国際スケートセンター



- ☆初めての方、1、2回しか歩いたことがない方のコースを設けます。
- ☆もう一度、基礎から学び正しいポールの使い方をしっかり身につけよう! 使いこなしている方も、再確認とフォームチェックをしよう!!
- ☆講習後は、みんなでやまびこ公園まで歩きます。

申込期日 5月9日(木)までに申込み下さい。

今回の会費

参加費<やまびこクラブ会員> 500円

参加費<一般> 800円

持ち物 ・ポール(持っている方) ・飲み物 ・タオル 等

※ ポールレンタル希望者は申し込み時にお伝えください。1セット:300円

お申し込みは TEL0266-24-5210 (内線202)

Mail : yamabikoc@yahoo.co.jp

総合型地域スポーツクラブ やまびこクラブ (担当: 金澤・林)

- ◆ 少雨決行です。大雨の場合は中止となります。当日の天候判断がつかない場合は当日 8:30 以降に電話でご確認ください。
- ◆ 解散時刻は 12:00 前後を予定しております。
- ◆ 平成 25 年度の更新手続きをされていない方は、当日更新手続きをしていただけます。新規の加入の大歓迎!!更新・新規入会の際は、別途 年会費 1,000 円 が掛かりますのでお持ち下さい。
- ◆ 平成24年度の会員証をお持ちの方は、教室開催時にお持ち下さい。