

平成30年度 第2回 名古屋市体育館

ノルディックウォーキング教室

ウォーキングでリフレッシュ！！
みんなで楽しみながら健康に♪

のどかな公園でやさしい秋の風を感じませんか??

ノルディックウォーキングとは、ヨーロッパ人口の3分の1が取り組んでいると言われる運動効果が高いウォーキングのことです。

2本のポールを持つことにより全身の90%にあたる筋肉を活動させるので、エクササイズ効果(カロリー消費)も通常のウォーキングに比べ20-30%アップさせることができます。

また、ポールを使用することにより足腰にかかる負担も減少するので、気軽にウォーキングを楽しむことができます。



日 時	10月9日【火曜日】 10時00分～11時30分
場 所	名古屋市体育館周辺 [雨天時は10/16(火)に延期予定]
講 師	日本ノルディックフィットネス協会認定インストラクター
対 象	一般【中学生を除く】
定 員	20名
受講料	500円
申込期間	8/24【金】～9/21【金】まで

*電話での予約・申込はできません。

持ち物・服装 運動のできる服装、飲み物、タオル、帽子、両手がふさがらず飲み物などが入る鞆など

*専用ポール貸出あり



主催 名古屋市体育館 (指定管理者 シンコースポーツ株式会社)

〒456-0023

名古屋市熱田区六野2丁目5番3号

Tel (052) 872-6655



URL <http://www.nagoyashi-taiikukan.jp/>

申込方法につきましては裏面をご覧ください。

申込方法

①ハガキでの申込の場合

往復ハガキに、(1)教室名 (2)参加者氏名 [ふりがな] (3)年齢 (学年)・性別 (4)住所 [郵便番号から] (5)電話番号を明記のうえ、名古屋市体育館 (住所は表面に記載) あてにご郵送下さい。

返信面		往信面	
 <p>*****</p> <p>参加者氏名</p> <p>参加者住所</p> <p>*****</p>	<p>(1) ノルディック ウォーキング 教室</p> <p>(2) ^{ふりがな} 氏名</p> <p>(3) 年齢・性別</p> <p>(4) 住所</p> <p>(5) 電話番号</p>	 <p>*****</p> <p>4560023</p> <p>名古屋市体育館 行</p> <p>名古屋市熱田区六野 二丁目5番3号</p> <p>*****</p>	<p>名古屋市体育館 記入欄</p> <p>この面には何も 記入しないでください</p>

* 返信面と往信面のお間違えのないようお願い致します。

* 消せるボールペンは使用しないでください。

②窓口での申込

官製ハガキをご持参の上、来館ください。

- ・ 申込時に記入して頂いた個人情報、教室運営以外には使用致しません。
- ・ はがき一枚につき、お一人様のみのお応募と致します。
- ・ 重複応募した場合、不正とみなし申込を無効とする場合があります。
- ・ 家族間、友人間などでの譲渡は禁止とさせていただきます。(教室の参加は申込者本人のみとさせていただきます。)
- ・ 定員を超える申込があった場合は抽選とし、申込締切日の翌日 14:00 より抽選を行います。また抽選結果につきましては、返信用ハガキにてお知らせ致します。
- ・ 定員に達しなかった場合は、開催初日まで申込を行っております。
- ・ 会場・講師・日程などは都合により変更する場合がございます



この紙は古紙パルプを使用しています。