

# 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、2019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 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)

※5月・8月の木曜日は第4週です。

4/2、18 5/7、23 6/4、20 7/2、18 8/6、22 9/3、19

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](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。

## 2019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				