特定非営利活動法人
ポラーノ

ノルディック ウォーキングの集い

今、話題のノルディックウォーキングを体験してみませんか

- 日　　程：　8月26日（土）9:00～
- 受付場所：　庄原市上野総合公園陸上競技場 玄関　　8:30～
- コ ー ス：　上野総合公園周辺
- 参 加 料：　一人　　500円
- 講　　師：　妹 尾 奏 子・永 谷 洋 理 子　・　ポラーノグループ庄原　瀧 口 和 博

ダイエット＆姿勢矯正ボディリメイクに

上半身の筋肉を活動させるとともに適正な長さのポールを持つことにより背筋が伸び、歩幅が広がるので理想的なウォーキングフォームを身につけることが容易になる。必然的に体幹部のネジレが生じウエストの引き締め効果や首や肩の筋肉への血行が盛んになり肩こり解消に効果的である。

庄原市上野総合公園指定管理者 ポラーノグループ庄原

〒727-0004 庄原市新庄町394番地　　HP http://ueno.npo-polano.or.jp

TEL/(0824)-72-7201 FAX/(0824)-72-7229　E-mail:/polano@ueno.npo-polano.or.jp

きりとりせん

ノルディック・ウォークの集い　参加申込書

フリガナ お 名 前		性　別	
〒 ご 住 所		生年月日	
		電　話	

申込み締切り
8 月 24 日（木）

■当日ポールをご持参になりますか？　（ はい　いいえ ）

■ノルディック・ウォークの経験の有無　（ 有　無 ）

※当日、撮影した写真等を HP 等に掲載しますので、ご了承ください。