



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23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・PGS 宮口杏優・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21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。