



中京大学体育研究所主催 2016秋のノルディックウォーキング教室



☆ポールを使って正しい姿勢☆
☆肩こり解消にも効果的☆
ノルディックウォーキングで気持ちの良い汗を！



【日時/場所】 1回目：10月15日(土)9:30～11:30／中京大学豊田キャンパス
＜講習45分、実技60分(キャンパス内約3kmコース)＞

2回目：11月12日(土)9:30～11:30／愛知緑化センター
＜愛知緑化センター・昭和の森約5.3kmコース＞
※コース内にはアップダウンがあります
※状況に合わせて多少コースを変更することがあります

◆各回ともに少雨決行、荒天順延(午前7時までに決定します)

◆予備日：1回目・・・10月16日(日)

2回目・・・11月13日(日) ※両日とも時間は同じです

【応募資格】 成人男女(どちらか1回のみ参加も可)

【講師】 JNFA公認 アドバンスインストラクター
鯉歩行倶楽部班長

小野澤 広利 氏



【参加費】 300円 (参加回数に関わらず金額は同じ:傷害保険料、資料郵送料を含む)

※参加初回受付時に徴収

※ノルディックウォーキング専用ポールを貸出いたします(無料)

(専用ポールをお持ちの方は、ご自身のポールをご使用いただいても結構です)

【定員】 約30名(多い場合は抽選とさせていただきます)

【申し込み】

- ①教室名(“ノルディック”と記入)
- ②参加者氏名
- ③郵便番号・住所
- ④電話番号
- ⑤年齢
- ⑥性別
- ⑦E-mailアドレス
- ⑧過去のウォーキング教室への参加回数
- ⑨レンタルポールの要・不要
- ⑩参加希望日(両日、もしくはどちらか一日のみ)を記入し、ハガキかEメール、または体育研究所申し込みフォームからお申し込みください(フォームからお申込みの場合は⑧・⑨・⑩を備考欄にご記入ください)

申し込み締め切り：10月4日(火)

■ 申込先

〒470-0393 豊田市貝津町床立101 中京大学体育研究所

申し込みフォームURL：<https://ssl.chukyo-u.ac.jp/contact/labomail/>

Eメール：taiken@mng.chukyo-u.ac.jp

1回目(中京大学)は、
スクール終了後にスケートリンク見学
も予定しています！！

■ 問合せ先：中京大学体育研究所 0565-46-1271 (内線：3605)