



# 中京大学体育研究所主催 ノルディックウォーキングスクール2015



いま注目のノルディックウォーキング!  
1時間あたり約400kcalを消費するといわれ、  
肩こり解消やダイエットにも効果的です!!



- 【日時/場所】 1回目：11月8日(日)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：12月5日(土)9:30~11:30/長久手市：愛・地球博記念公園  
<モリコロパーク内約5.5kmコース>

※各回ともに小雨決行、荒天順延(午前7時までに決定します)  
※予備日：1回目...11月21日(土)  
2回目...12月19日(土)

【応募資格】 成人男女(どちらか1回のみ参加可)

【講師】 JNFA公認 アドバンスインストラクター  
鯨歩行倶楽部班長

**小野澤 広利 氏**

1回目(中京大学)は、  
10~15分のスケートリンク見学も  
予定しています!!

【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でのご参加をお勧めいたします。

(現地でポールのレンタルも行います。ご希望の方は、参加費に加え各回ごとに  
レンタル料一回500円が別途必要となります。)

※2回目のモリコロパーク会場に限り、お車でお越しの方は駐車料金500円(普通車)が必要となります。

【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レンタルポールの有無  
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25日(日)**

■ 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](mailto:taiken@mng.chukyo-u.ac.jp)

