

中京大学体育研究所主催 2018年度 ノルディックウォーキング教室のご案内

この度は、中京大学体育研究所主催ノルディックウォーキング教室にお申し込みいただき、誠にありがとうございます。以下に11月17日(土)の教室についてご案内いたします。

○持ち物について

- 汗拭き用のタオル、休憩時に羽織ることのできる上着(ウインドブレーカーなど)、帽子、着替え(汗をかきやすい方)をリュックサックやデイ・パックなどにまとめてお持ち下さい。
- 汗をかいても動きやすい服装で、女性の方はストッキングなどを避け、靴下を履いてご参加下さい。
- 履き慣れた靴で歩いて下さい。運動靴やトレッキング・シューズが歩きやすいでしょう。
- 天候次第では、雨具(レインコート・傘)をご用意下さい。

○参加費について

参加費の300円は当日受付時に申し受けます。

お釣りの無いようご用意下さい。受付は教室を始める30分前より開始いたします。

○水分について

飲料用の水分は毎回ご用意下さい。目安として一人あたり0.5リットル以上必要です。

ミネラルウォーター、スポーツドリンク、お茶のいずれかを推奨いたします。

○荒天中止の決定について

当日の朝7:00の時点で大雨や暴風の場合は中止にいたします。小雨の場合は開催いたしますが、こちらの判断により中止する場合がございます。**中止の場合は、7:00の時点で体育研究所ホームページの「お知らせ」に掲載いたします。**

ホームページで確認ができない場合は、7:00以降に担当者(080-6944-0064)までお問い合わせ下さい。

○荒天中止となった場合の予備日について

11月17日(土)が中止となった場合の予備日は11月18日(日)となっております。

※予備日も場所は変わりません

○ポールについて

ノルディックウォーキング用のポールをお持ちの方は、ご自身のポールを持ち込んで使用していただけます。ポールをお持ちでない方には無料で貸出しをいたしますので、お気軽にお声がけください。

○各回の集合場所、駐車場については別紙をご参照下さい。

日時／コース／距離	集合場所／駐車場	参加費	昼食
11月17日(土) 『愛知県緑化センター』 9:30～11:30 (講習45分、実技60分)	第1駐車場(別紙参照)	300円	ウォーキング中にまとまった昼食休憩はありません(軽食の持参可)
	第1駐車場		

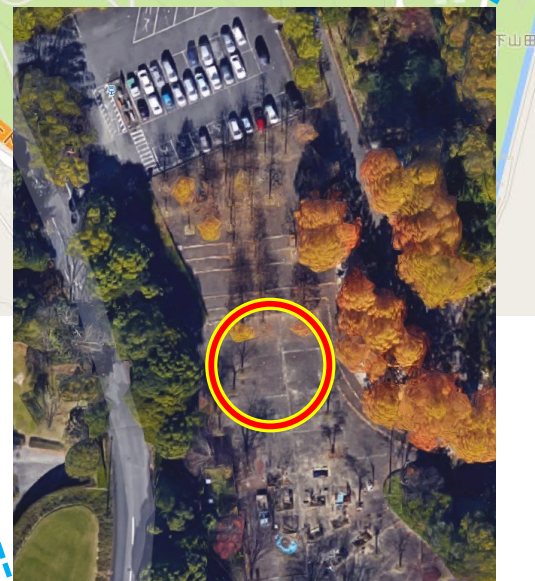
緑化センター集合場所



集合場所：第1駐車場手前側付近の広場

「中山インター南」の信号を曲がってください。
集合場所は第1駐車場の手前側に近いです。

愛知緑化センターTEL:0565-76-1304



緑化センターウォーキングマップ



見晴らしの良い丘
(折り返し休憩地点)