

スポーツドアあずま ノルディックウォーキングクラブ 会員募集!!



3月31日(土) 旧中川遊歩道にて

毎月1回 墨田区内のコースを
ウォーキングで楽しめます!



ノルディックウォーキングとは…

北欧フィンランドでスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目され、日本だけでなく世界中で人気が高まっているスポーツです。

◆ 参加要項 ◆

対 象：成人で2~3km（1時間半~2時間）程度歩ける方

会員登録：入会金 1,000 円（入会時のみ）※SA 会員の方は不要

参加費：1,000 円/1 回（保険料込み）

コ ー ス：墨田区内

定 員：毎回 20 名程度

雨 天 時：小雨決行もしくは翌週に延期します（事務局にお問合せください）

ポールをお持ち
でない方は貸し
出いたします。

【 第 1 回開催のお知らせ 】

日 時：4月21日（土）10:00~12:00（受付 9:45~）

集合場所：墨田区役所うるおい広場 ※地図は裏面を参照してください

服装等：ウォーキング出来る服・靴で、両手があくようにリュックで来てください。

申込締切：4月2日（月）~ 4月20日（金）17時まで

申込方法：「氏名」・「年齢」・「電話番号」を下記までご連絡ください。

スポーツドアあずま 事務局 TEL: 03-3617-9002

E-mail: sd-azuma@snow.ocn.ne.jp



集合場所：墨田区役所うるおい広場

