

ノルディックで歩こう! 殿ダム一周ウォーク



ノルディックウォーク
 体全体の筋肉の90%を使う全身運動です。カロリー消費が高く、ダイエットにおすすめ。また足や腰の負担も少ないので誰でも気軽に楽しめます。



2016.4.24 (日) 9:00受付 / 9:30開会
10:00スタート / 小雨決行

- 【集合】殿ダム交流館（鳥取市国府町殿46番地）
- 【コース距離】記念広場～殿ダム一周～記念広場 約8km
- 【参加費】500円/保険料含む 【定員】150名
- 【申込方法】×切は4月15日(金)。下記までFAXにて。直接ご持参される場合は、月～金曜日の9時～17時にウィードメディカルまで。定例会等でインストラクターへの手渡しでも可。



FAX

申込み・問合せ
0857-30-6465
 (株)ウィードメディカル
 鳥取市南隈715

ノルディックポール **無料貸出**

ポール販売も行なっています。



殿ダム一周ウォーク申込書 こちらをご記入のうえ、FAX 又は 切り取ってご持参下さい。

氏名	年齢	性別	住所	電話	ポールレンタル希望	有	無
氏名	年齢	性別	住所	電話	ポールレンタル希望	有	無
氏名	年齢	性別	住所	電話	ポールレンタル希望	有	無

【主催】全日本ノルディック・ウォーク連盟鳥取県東部推進委員会
 【後援】(株)ウィードメディカル とうふ工房雨滝 山陰海岸ジオパーク推進協議会