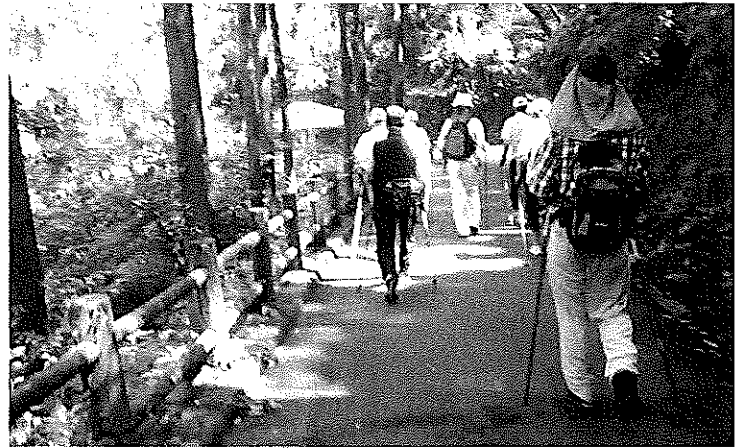
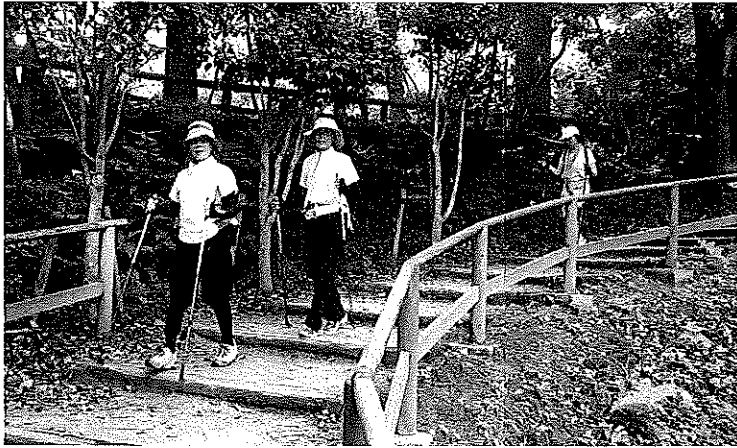


ノルディックで歩こう! おおちだに健康ウォーク



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。



2016.9.3 (土) 9:00受付 / 9:30開会
10:00スタート / 小雨決行

【集合】樽谿公園入口 【参加費】500円/保険料含む 【定員】150名
 【コース距離】公園入口 ⇒ 太閤ヶ平 ⇒ 鳥取東照宮 ⇒ 公園入口 約8km

※ 駐車場が少ないため、乗り合わせ又は100円バスをご利用下さい。

【申込方法】×切は8月31日(水)。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。



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

山陰海岸ジオパーク推進協議会