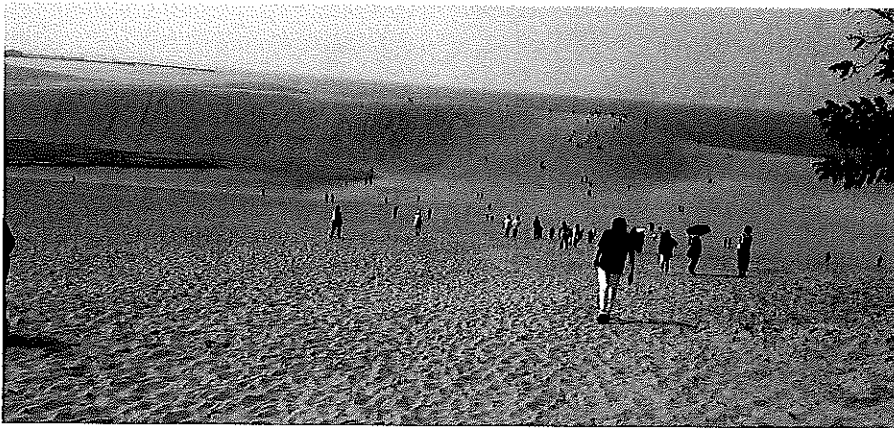
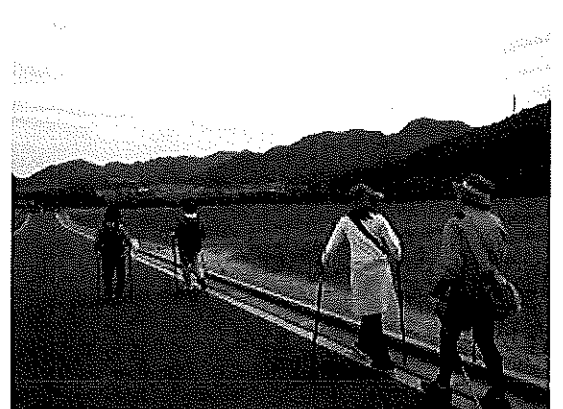


ルディックで歩こう! 鳥取砂丘ウォーク



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。



2016.10.23(日) 9:00受付 / 9:30開会
10:00スタート / 小雨決行

【集合・コース】鳥取砂丘オアシス広場 (鳥取市福部町湯山 2164-834)

⇒砂丘(馬の背・火山灰露出地)⇒砂の美術館前⇒らっきょう畑⇒オアシス広場

【コース距離】約7km 【参加費】500円/保険料含む 【定員】150名

【申込方法】×切は10月21日(金)。FAX又は直接ご持参下さい。

ご持参頂く場合は月～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に渡して下さってもかまいません。

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

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。



鳥取砂丘ウォーク申込書

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