

ノルディックで歩こう!

賀露しおかせウォーク

急な上り坂あり、長めの階段あり、歩き応えのあるコース
賀露港の漁船 心地よい潮風と開放感
ポールワークを駆使して颯爽と歩ききろう!



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。

2014.10.25(土)

9:00受付/9:30開会
10:00スタート/小雨決行



ノルディックウォーク鳥取県東部推進委員会の事務局のあるウィードメディカルが移転し、住所やFAX番号が変更になりました。



【集合】ウィードメディカル駐車場(鳥取市南隈715)
【参加費】500円/保険料含む 【定員】150名
【コース】約8km 駐車場 ⇒ 賀露神社 ⇒
⇒ かるいち ⇒ 駐車場

【申込方法】×切は10月17日(金)。
FAX又はウィードメディカルに直接ご持参下さい。
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
くだ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

ノルディック **無料貸出** 
ポール 無料貸出
ポールの販売も行なっています。



賀露しおかせウォーク申込書

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 山陰海岸ジオパーク推進協議会

スタート地点 :

決定

ゴール地点 :

決定

総距離(Km) : 0.0km



鳥取砂丘

スタート
(0.0km) 8.2km

ゴール

* 賀露神社から降りる
階段エースが入りませんでした。