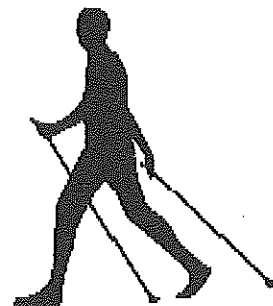


ハルディックで歩こう！ うらとめ健康ウォーク



ハルディック・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。



2018.4.15 (日) 小雨決行 9:00~9:25受付
9:30開会式、終了しだいスタート

【集合】岩美町浦富第一駐車場・第二駐車場（岩美郡大字浦富 2475-155）…シーサイド浦富の横

【距離】荒砂神社、熊野神社、又助池等をまわる7km程度（海岸線の砂浜含む）。

【参加費】500円/保険料含む 【定員】100名

【申込方法】×切は4月10日(火)。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。

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。

H30 うらとめ健康ウォーク申込書

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