

ハルディックで歩こう！ 賀露しまかぜウォーク



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。

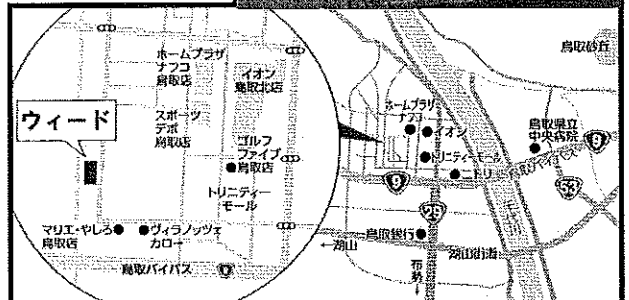


ハルディックウォーク鳥取県東部推進委員会の事務局のあるウィードメディカルはここにあります。

2016.5.14 (土) 9:30受付 / 10:00開会
10:30スタート / 小雨決行

- 【集合】ウィードメディカル駐車場(鳥取市南隈715)
- 【コース】駐車場⇒賀露神社⇒かろいち⇒駐車場 5km
- 【参加費・ポールレンタル】無料 【定員】150名
- 【申込方法】×切は5月12日(木)。

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。



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

ポール販売しています



ウィードメディカル内において同時開催中!
福祉機器展&セミナーグッドウェイ2016 in 鳥取(春)

賀露しまかぜウォーク申込書

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