

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。



2017.5.14 (日) 9:00受付 / 9:30開会
10:00スタート/小雨決行

- 【集合】岩美町総合運動場(岩美郡岩美町高山302)第2駐車場(野球場外野席側)
- 【距離】熊野神社、海岸線、荒砂神社、又助池等をまわる9kmの歩き応えのあるコースです。
- 【参加費】500円/保険料含む 【定員】150名
- 【申込方法】×切は5月12日(金)。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

ハルディック
ポール **無料貸出** 

ポール販売も行なっています。

H29 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】全日本ハルディック・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