

ノルディック・ウォーク ほうき

～日本海と大山を望んで～

とりっぽ(歩)を使って



2本のポールを使うことで、ウォーキングに比べ運動効果とエネルギーの消費3割アップ!

足腰の負担軽減、転倒抑止、肩こり解消、ダイエット効果、体力増強、健康管理、リハビリなどすべての人に有益なノルディック・ウォークに貴方も・・・

- 【とき】 2014年 4月12日(土) 9時受付 9時30分～12時ごろ(雨天決行)
- 【ところ】 西伯郡伯耆町大原 伯耆町総合スポーツ公園
- 【参加費】 ¥500- (保険代も含む) 小学生以下無料 ポール貸し出し料¥500-
- 【コース】 Aコース8km Bコース4km
- 【コースの見どころ】 大山樹水高原の下 雄大な大山をバックに日本海を望む
- 【参加者特典】 岸本温泉 ゆうあいパルの入浴券
- 【申し込み】 電話、FAX、メール等で西部支部まで
- 【締切】 4月9日 (料金は当日)
- 【申し込み先】 全日本ノルディック・ウォーク連盟 鳥取県西部支部

参加者全員に、温泉入浴券進呈!
ノルディック・ウォークの後は“岸本温泉”
ゆうあいパルでゆったりと!
〈施設内にお食事処あります〉

米子市富士見町2-149 よなご山荘内
TEL 0859-32-3601 FAX 0859-32-3618 e-mail sousan@orange.ocn.ne.jp

主催: 全日本ノルディック・ウォーク連盟 鳥取県西部支部
後援: 伯耆町 伯耆町総合スポーツ公園 ほうきスマイルスポーツクラブ BSS 山陰放送 中海テレビ放送 新日本海新聞社
 日本海テレビ 毎日新聞鳥取支局 読売新聞米子支局 朝日新聞米子支局 山陰中央テレビ
協賛: 岸本温泉ゆうあいパル

参加申込書

ふりがな

氏名 _____ 年齢 _____ 才

〒

住所 _____ 電話 _____

【コース】 A B 【ポール】 借りる 借りない



鳥取県西伯郡伯耆町金屋谷周辺の地図



Copyright (C) 2014 Yahoo Japan Corporation. All Rights Reserved.