

ノルディック・ウォーク 大山古道



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】** 2019年10月12日(土) 9時30分(雨天決行) 受付9時00～
- 【集合場所】** 森の国大山フィールドアスレチック前駐車場 大山町赤松634 ☎0859-53-8036
- 【参加費】** ¥2000- (昼食代・保険代・バス代も含む) ポール貸し出し料¥500-
- 【参加特典】** おやつ、缶バッチ
- 【コース】**
A:コース 7km (森の国～あけまの森～佐摩線～とやま旅館)
B:コース 3,8km (森の国～赤松の池～森の国～バスでとやま旅館)
- 【昼食】** とやま旅館 (美味しいカレーライス)
- 【解散】** 12時30分 とやま旅館よりバスで森の国前駐車場まで送ります
- C:コース** まだまだ余裕のよっちゃんコース
 5,4km (昼食後、観光道路を森の国前の駐車場まで歩いて帰ります)
- 【締切】** 10月9日(水) (料金は当日)
- 【申し込み先】** 電話、FAX、メール等でノルディック・ウォーク 鳥取西部まで
 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: ノルディック・ウォーク 鳥取西部

後援: 大山町 とやま旅館、森の国

.....切り取り線.....

大山古道 参加申込書

ふりがな

氏名 _____ 年齢 _____ 才 _____ メールアドレス _____

〒

住所 _____ 電話 _____

【コース】 A B C 【ポール】 借りる 借りない