



ノルディックウォーキングを たのしむ会 in 昭島

初心者対象

☆ 初心者の方を対象としたレクチャーを中心とします ☆

講習内容 : ウォーミングアップ～歩き方の練習～周辺歩行～クールダウン
日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクターが丁寧にご指導いたします

日程：毎月第 1、第 3 日曜日と第 2、第 4 火曜日（雨天中止）
 主催：キャラバン昭島アウトドアヴィレッジ店
 開催場所：アウトドアヴィレッジ周辺
 集合場所：キャラバン昭島アウトドアヴィレッジ店（JR 青梅線 昭島駅より徒歩約 3 分）
 集合時間：午前 10：30 所要時間：1 時間 30 分程度（終了予定 12：00）
 参加費：¥500（保険代込み） レンタルポール代：¥500（ご持参の方は不要です）
 服装：ウォーキングや運動に適した服装 募集人数：10 名
 その他：両手が空けられるリュックやウエストバッグ、薄手の手袋、飲み物（必携）
 ☆体調を整えた上でご参加願います☆
 お申込：開催前日の午後 12 時受付締切（事前申込願います。詳細をご案内します）
 お申込は下記の方法にて
 キャラバン昭島アウトドアヴィレッジ店 TEL 042-519-5365
 FAX：042-519-5365 または Eメール：crv-akishima@caravan-nature.co.jp
 ☆ レンタルポールが必要な方は申込時にお申し出下さい ☆
 ☆お名前・年齢・性別・住所・電話番号（携帯可）・緊急連絡先・参加希望日をお伝え下さい☆

☆雨天中止の場合☆

前日夕方の時点で天候の回復が見込めないと予想された場合は中止と判断し、夕方以降順次ご連絡いたします。
※個人情報に付きましては当日の保険加入及び中止の場合の連絡を含む緊急連絡のためにいただいております、目的以外には使用いたしません。

参加日 月 日 曜日

お名前 年齢 性別 男性 女性

郵便番号 ご住所

電話番号（携帯可） (中止の場合の連絡先)

FAX 番号

レンタルポールの必要 不要 要 (参加費とは別にレンタルポール代 500 円をご用意ください)

メールアドレス