

【ひたまる25】ノルディックウォーキング版歩く会～御前山ダム編～

ノルディックウォーキングは、ポールを使って歩くため、二の腕の弛みが取れたり、膝への負担が軽く長時間歩けたり等の利点があります。比較的起伏に富んだロングコースですので、初心者の方も一緒に、大勢で賑やかにノルディックウォーキングを楽しみましょう。

- 日 時 11月25日(日)8:30～受付、8:45開講、11:50/終了予定
- 場 所 御前山ダム公園
- 対 象 者 どなたでも参加できます
- 定 員 50名程度
- 参 加 料 300円(会員は半額)
- 講 師 菊田利秀氏(一般社団法人日本ノルディックウォーキング振興会上級指導士)
- 申込方法 FAXでお申し込みください。
- 申込期限 10月25日(木)～定員に達するまで
- その他 ノルディックポール、汗拭きタオル、飲み物を持参してください(ポール貸し出しあり。200円)。雨天時は、当日朝7時に態度決定しますので、参加者は各自事務局にお問い合わせください。

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667
 ※電話での問い合わせは、火・金曜日の13:00～17:00にお願いします。

..... き り と り (FAXの際はきりとり不要)

ノルディックウォーキング版歩く会参加申込書

氏 名	住 所	電話番号	会員区分
			会員・非会員
			会員・非会員

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。

【ひたまる25】クールに決めよう!! JESSE池下のスケボー教室追加募集

2020東京オリンピック正式種目のスケートボードを始めてみませんか。小中学生はもちろん、大人の方の参加も大歓迎です。

池下講師からのメッセージ

「2020東京オリンピック正式種目となり国内外で盛り上がりを見せているスケートボード。あなたも横乗り体験してみませんか?基礎からしっかりとコーチング致します。大人も子供も楽しめるスポーツとなっておりますので是非親子でご参加ください。平らなコンクリートバーンの体育館で行いますので、雨風の心配ナシ!一緒にスケートボードを楽しみましょう。」

- 日 時 【全4回・水曜日】11月21日、12月19日、1月16日、
2月20日 18:30～20:00

- 場 所 山方公民館
- 対 象 者 どなたでも参加できます
- 定 員 20名程度(先着順)
- 参 加 料 1回500円(保険料含む。会員は半額)
- 講 師 池下孝志氏(元プロスノーボーダー)
- 持 ち 物 スケートボード(4輪)、ヘルメット(必ず着用)、プロテクター、汗拭きタオル、飲み物等
- 申込方法 下記申込書に必要事項を記入のうえ、事務局へFAX・メールまたは申し込みフォームからお申し込みください。
- 申込期間 10月25日(木)～定員に達するまで



申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667
 ✉ hitamaru25@ab.wakwak.com **申込フォーム** <https://ws.formzu.net/fgen/S56220689/>
 ※電話での問い合わせは、火・金曜日の13:00～17:00にお願いします。

..... き り と り (FAXの際はきりとり不要)

スケボー教室参加申込書

氏 名	住 所	電話番号	会員区分
			会員・非会員
			会員・非会員

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。