

## 【ひたまる25】ノルディックウォーキング定期練習会のお知らせ(上半期)

スポーツクラブひたまる25では、毎月第1、第3土曜日(5月、1月は第3のみ、一部日曜日)にノルディックウォーキング定期練習会を開催しています。

ノルディックウォーキングは通常のウォーキングに比べて、約20パーセントアップの運動効果があると言われていています。

当クラブの日本ノルディックウォーキング振興会公認指導士が丁寧に指導いたします。

数量限定ですが、貸出用ポールも有りますので、お気軽にご参加ください。

- 期 日 令和2年4月5日(日)4クラブ合同 那珂市ひまわりスポーツクラブ主催(別途要申込み)  
 4月18日(土)西部体育館正面玄関前(常陸大宮市工業団地)  
 5月16日(土) 6月20日(土)農村改善センター(常陸大宮市上村田)  
 6月6日(土)4クラブ合同。ひたちなか市みなとwaiwaiクラブ主催(別途要申込み)  
 7月4日(土)18日(土) 道の駅常陸大宮駐車場(常陸大宮市岩崎)  
 8月1日(土)22日(土) 辰ノ口親水公園(常陸大宮市辰ノ口)  
 9月5日(土)19日(土) 山方清流公園駐車場(常陸大宮市山方)  
 ※会場は変更になる場合があります。

- 時 間 9:00~※7月8月は7:30~ 90分~120分程  
 (コースによって所要時間が異なります)

- 対 象 者 どなたでも参加できます。

- 参 加 費 200円(保険代含む)会員は無料

- 申 込 方 法 開始時間10分前までに直接現地にお集まりください。

- そ の 他 ウォーキング適した衣服、シューズ、ノルディックポール(持っている方)で参加ください。

- ※雨天中止 雨天時は各自でひたまる25事務局まで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(火曜日、金曜日13:00~17:00) ☎55-9666 FAX 55-96677  
 ✉ hitamaru25@ab.wakwak.com



## 【ひたまる25】4クラブ合同ノルディックウォーキング in セツ洞公園

スポーツクラブひたまる25では、4クラブ合同ノルディックウォーキングを実施します。ノルディックウォーキングは通常のウォーキングと比べて運動効果が20パーセント増と言われており、今回は那珂市ひまわりスポーツクラブ主催です。

数量限定ですが、貸出用のポールも用意します。

- ※4クラブとは「みなとwaiwaiクラブ」(ひたちなか市)、「SCスマイルTOKAI」(東海村)、「ひまわりスポーツクラブ」(那珂市)、「スポーツクラブひたまる25」(常陸大宮市)

- 期 日 令和2年4月5日(日)雨天中止(雨天時は各自で事務局問合せ)

- 時 間 9:00~12:00

現地集合現地解散 セツ洞公園(水戸市下国井2243)

ノルディックウォーキング(開閉会式、基本レッスンを含む)

- 会 場 セツ洞公園(水戸市下国井2243) 9:00までにセツ洞公園中央駐車場へお集まりください。

- 対 象 者 どなたでも参加できます。

- 参 加 費 現地集合200円(保険料を含む。ひたまる25会員は無料)

- 募 集 人 員 30名(先着順)

- 申 込 方 法 下記申込書に必要事項を記入のうえ、スポーツクラブひたまる25事務局へFAX、またはメール、申込フォームでお申し込みください。

申込フォームは下記URL及びQRコードから移行し、必要事項を入力後送信してください。

メールアドレス hitamaru25@ab.wakwak.com

申込フォーム <https://ws.formzu.net/fgen/S631214/>

- 申 込 期 間 令和2年2月25日(火)~定員に達するまで

- そ の 他 運動のできる服装、シューズ、汗拭きタオル、飲み物、ノルディックポール(持っている方)をご持参ください。



申込フォーム

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要) .....

### 【ひたまる25】4クラブ合同ノルディックウォーキングinセツ洞公園参加申込書

氏名(ふりがな)	住 所	電話番号	性別	年齢(学年)

※本申込書の個人情報については、目的以外に一切使用しません。

- 申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局(火曜日、金曜日13:00~17:00) ☎55-9666 FAX 55-96677  
 ✉ hitamaru25@ab.wakwak.com