

募 集

【ひたまる25】ノルディックウォーキング定期練習会(上半期)

スポーツクラブひたまる25ではノルディックウォーキングを実施しています。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、貸し出し用ポールも有りますので、お気軽にご参加ください。

【ノルディックウォーキング定期練習会(上半期)】

- 1 期 日 令和3年4月 4日(日)4クラブ合同(那珂市ひまわりスポーツクラブ主催)
※詳細および申込みは下記のとおり
4月17日(土)西部体育館正面玄関前(常陸大宮市工業団地)
5月15日(土)西部体育館正面玄関前
5月29日(土)4クラブ合同(ひたちなか市みなとwaiwaiクラブ主催)
6月12日(土)農村改善センター駐車場(常陸大宮市上村田)
6月26日(土)農村改善センター駐車場
7月 3日(土)道の駅常陸大宮駐車場(常陸大宮市岩崎)
7月17日(土)道の駅常陸大宮駐車場
8月 7日(土)辰ノ口親水公園(常陸大宮市辰ノ口)
8月21日(土)辰ノ口親水公園
9月 4日(土)山方清流公園駐車場(常陸大宮市山方)
9月18日(土)山方清流公園駐車場
※会場は変更になる場合があります。
- 2 時 間 9:00～(7月8月9月は8:00～)90分～120分程度(コースによって所要時間が異なります)
- 3 対 象 者 どなたでも参加できます。
- 4 参 加 費 200円(保険代含む)。ひたまる25会員は無料)
- 5 持ち物等 運動のできる服装、シューズ、汗ふきタオル、飲み物、ノルディックポール(持っている方)
- 6 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。
- 7 そ の 他 ・雨天中止 雨天時は各自でひたまる25事務局まで問い合わせください。
・新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止になる場合があります。



【4クラブ合同ノルディックウォーキングin那珂総合公園】

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)のことで、今回は那珂市ひまわりスポーツクラブが主催です。

- 1 期 日 令和3年4月4日(日)雨天中止(雨天時は各自で事務局問い合わせください。)
- 2 時 間 9:00～12:00
- 3 会 場 那珂総合公園 (那珂市戸崎) 9:00までに那珂総合公園へお集まりください。
- 4 対 象 者 どなたでも参加できます。
- 5 参 加 費 200円(保険料を含む)。ひたまる25会員は無料)
- 6 募集人員 30名(先着順)
- 7 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) <https://ws.formzu.net/fgen/S90718089/>
- 8 申込期間 令和3年3月10日(水)～定員に達するまで



(QRコード)

【ひたまる25】ノルディックウォーキング定期練習会(上半期)

氏名(ふりがな)	住所	電話番号	会員区分 (どちらかに○)
			会員・非会員
			会員・非会員
			会員・非会員

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 55-9667 ✉ hitamaru25@ab.wakwak.com