



((脚や腰への負担が軽く、効果の高い全身運動))

ノルディックウォーク体験会

ノルディックウォークを体験してみませんか？
全日本ノルディックウォーク連盟の公認指導員が
同行いたしますので、初心者も安心。
レベルに合わせいくつかのコースをご用意いたしました。



3月

27日(日)鴨神社・川西市文化財資料館(3km)

新型コロナウイルス感染対策を取っての開催ですので皆様に、お願い事があります。

- ・マスクの着用にご協力をお願いします。
(ただし、ウォーキング中に周りの人との距離を2m以上確保できる場合は除きます。)
 - ・集合場所でも体温の検温、ならびに体調の確認をさせていただきます。
 - ・当日の体温が37.5度以上や体調の優れない場合、家族や知人に感染が疑われる方がいる場合は参加を見合わせてください。
- ※状況によっては、イベントが中止になる場合もあります。

基本の注意事項

- 【定員】** 各回先着15名様(最少催行人数3名)
- 【ご予約】** 電話受付 (072) 757-1231<代表><要予約>
- 【集合】** 当日は、午前10時10分に4階 紳士靴売場に集合。
屋上にて講習後、午前10時40分頃出発いたします。
- 【費用】** 参加費500円、ポールレンタル費200円(税込)
※当日ポールお買い上げ時にご返金あり。
- 【服装】** 当日は運動しやすい服装、靴でお越しください。
※ポールを持って歩くため、両手ふさがります。
手荷物は斜めがけのショルダーバッグではなく、
リュックまたはウェストポーチが理想的です。
- 【休憩】** ドリンク休憩ありますので、各自ご持参ください。
※お昼休憩はございません。
- 【雨天時】** 前日午後5時の予報で判断し、雨天中止の場合は参加者にお電話いたします。