

ご好評につき 第2回  
2/6(火)体験会

# 水中ポールウォーキングで 歩いてみよう！！

さあ、やってみよう！



・水の浮力で膝や腰、  
関節に負担をかけずに  
筋力アップ！！

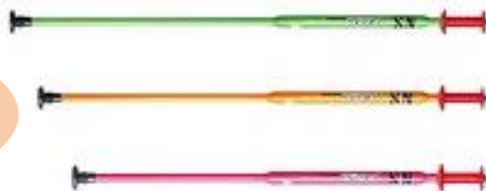


・プールの中では、転倒の  
心配がなく、リハビリとして  
も効果が期待されます



・水圧が血行を促します  
・消費カロリーが増えます

水中ポールウォーキングは、  
泳げなくても大丈夫！！



この特別なポールを使って  
水中を歩きます！！

◎日時 令和6年2月6日(火) 受付 13:00～ 開始13:30～15:30

◎場所:星と森のロマンピア(弘前市)

◎参加料:1,500円(保険料・プール使用料・ポールレンタル料込み)

※温泉入浴料は、別途各自ご負担となります。

講師:全日本ノルディック・ウォーク連盟 指導部ブロック委員 小田桐 匡孝

指導:全日本ノルディック・ウォーク公認 水中ポールウォーキング指導士

お申込み・お問い合わせ 詳しくは裏面をご覧ください

主催:青森県ノルディック・ウォーク連盟

青森市野尻字今田114-1(4-Ride内) TEL:080-9355-7062 FAX:03-6632-5045

後援:全日本ノルディック・ウォーク連盟





# 水中ポールウォーキング体験会 参加申し込み書

◎FAXでお申込みの方 03-6632-5045

## 参加者①

(ふりがな) 氏名	
住所 〒	
電話番号	生年月日 年 月 日

## 参加者②

(ふりがな) 氏名	
住所 〒	
電話番号	生年月日 年 月 日

参加料 水中ポールウォーキング専用ポール レンタル料・保険料込み	お1人様 1,500円× 名
--	----------------

◎電話でのお申込み・お問い合わせ → 080-9355-7062

◎E-Mailでのお申込み → [renmei.yoyaku55@gmail.com](mailto:renmei.yoyaku55@gmail.com)

## 注意事項

【参加資格】・持病がある方、体調の悪い方は参加頂けません。

・マナーを守れる方

【服装・持ち物】・エクササイズ用スポーツ水着、水泳用キャップ(帽子)の着用をお願い致します。

・バスタオル、飲み物、保険証

・バスタオルを入れるビニール製の袋(バスタオルはプールサイドへ持っていきます)

【催行中止となる場合について】

・新型コロナウイルスにより感染拡大の可能性があると判断された場合

※尚、中止の場合は、ご連絡致します。

【星と森のロマンピア】アクセス

カーナビでいらっしゃる方は、

※ 星と森のロマンピアの住所「青森県弘前市大字水木在家字桜井113-2」を入力するとスキー場への案内になる場合がございます。ご注意ください。