

# ノルディックウォーキング教室

**8月20日(日)**  
**16:00~18:00**

**講師**



**御室 博臣**

[ 日本ノルディックウォーキング  
協会インストラクター ]

**お申し込みはあしや温泉受付まで！！**

ノルディックポールを使うことで、全身を使った運動ができます。  
初心者の方も気軽に参加できます。

開催場所 中央公園  
(集合場所) あしや温泉前

定員 15名(先着順)

受講料 500円(入浴・保険料込)

対象 16歳以上

持ち物 運動ができる服装・タオル・飲料水等

7月6日(木)より  
受付開始します!

**※ポールは無料で貸し出ししますので、お持ちでない  
お客様もお気軽にご参加下さい！**

**あしや温泉連絡先 0797-32-0204**

----- 切り取り -----

講座名	ノルディックウォーキング教室				
氏名		年齢	歳	性別	男・女
住所					
電話番号					

※いただいた個人情報は、講座受付のためにのみご使用させていただきます。受付者：