

平成29年度

飯能市民スポーツ教室開催要項

ノルディックウォーキング 体験教室



- 第一回：10月29日 基礎講座～歩き方講習
- 第二回：11月12日 実践編その1（初級）
- 第三回：11月26日 実践編その2（中級）
- 第四回：12月10日 応用編



受付：市民体育館玄関前 13:00

会場：阿須運動公園

時間：13時30分～16時

【参加費】無料

【保険】スポーツ保険加入致します。

【募集定員】各開催日：20名

【申込締切】各教室開催日の2週間前迄とします。

【ポールレンタル】1セット500円（LEKI・KIZAKI製 当日徴収）

【服装】運動出来るトレーニング・ウェア等の速乾性のある上下。

【シューズ】運動に適したシューズ

【補給】水分は必須、甘いモノ等ご自由に。

【荷物等】両手を使えるよう、荷物はリュック・ウェストバックの利用を推奨します。

主催・問合せ：NPO 法人飯能市体育協会 電話：042-972-1300

主管：飯能フィールドスポーツ協会 電話：080-8845-1667（ナミキ）

<http://www.hanno-fieldsports.org>

参加希望は以下に必要事項をご記入後、NPO 法人体育協会へお申込みください。

参加希望日（○で囲んでください）

第一回 10/29	第二回 11/12	第三回 11/26	第四回 12/10	全日程参加

氏名： 生年月日 年 月 日 歳 男・女

電話： レンタルポール：不要・必要

mail：

FAX：042-972-9322 NPO 法人飯能市体育協会