

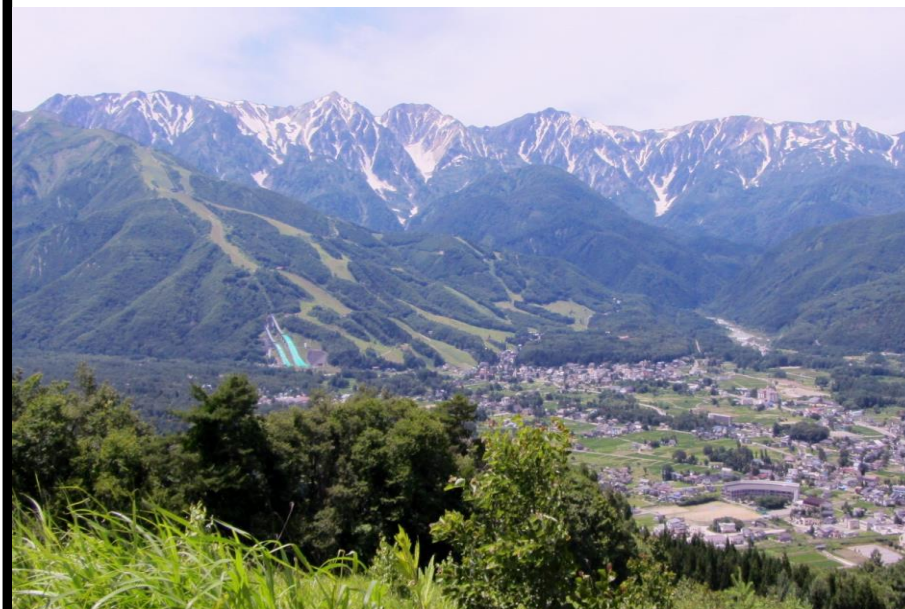
☆参加者募集先着 70 名!!

実践ウォーキング教室



健康の為に正しくウォーキングをしましょう!!

スポネット常念では、実践ウォーキングとして、雄大な白馬連峰を眺めながら自然の中を歩くコースを計画しました。是非、ご参加下さい。



1. 期 日 平成26年9月28日(日) 雨天時も行います
2. 時 間
午前7時45分 堀金総合体育館北側駐車場集合
午前8時00分 出発「マイクロバス」
午前9時15分 白馬村着
午前9時30分 ストレッチ
午前9時45分 ウォーキング開始(お昼を挟んでウォーキング)
午後2時30分 白馬村出発
午後3時45分 堀金総合体育館着 解散
3. 場 所 白馬村ウォーキングコース
4. 参加費 1名2,000円(交通費・保険代込)
お弁当を注文される方は別途500円
5. 持ち物 お弁当、飲料水(多めに)、雨天時雨具、昼食時使用の敷物、お持ちの方はノルディック用杖
6. 講 師 白馬総合型地域スポーツクラブ
クラブマネジャー 寺川寿和氏

ウォーキング
教室
申込書

住 所	安曇野市	番地	電 話	弁 当 注 文 有 無
氏 名	ふりがな	年 齢	氏 名	年 齢

主催：安曇野総合型地域スポーツクラブ スポネット常念
後援：安曇野市教育委員会 / 市民タイムス / 松本平タウン情報

申込書に必要事項を記入し、
堀金体育館事務局
まで提出して下さい。

