

☆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



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

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。



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