

秀岳荘【ノルディックウォーキング体験会】2019・冬期

北海道の冬は長い…。この期間に家に閉じこもって運動不足になってしまうのはもったいないですよ～。そこで！専用ポールがあれば気軽に始められる「ノルディックウォーキング」！！季節を問わずに楽しめるのが魅力のひとつの健康運動です。防寒の効いた歩きやすい靴やウエアがあれば意外といろいろな所を歩けます。気になる方はレンタルポールから、また店頭で販売もしておりますのでお気軽にお尋ねください！

●日 程／実施場所及び所要時間

- ① 1月12日(土)～野幌森林公園 大沢口コース:所要約2時間
- ② 1月27日(日)～真駒内公園 :所要約2時間
- ③ 2月10日(日)～モエシ沼公園 :所要約2時間
- ④ 3月2日(土)～白石こころと & 周辺 :所要約1時間30分

●集合場所／時 間

- ①野幌森林公園 大沢口駐車場 / 10時00分
- ②真駒内公園 真駒内セキスイハイムスタジアム側駐車場 / 10時00分
- ③モエシ沼公園 P1 駐車場 / 10時00分
- ④秀岳荘白石店 1F / 10時30分

●参加料:500円(保険代含む)

●定員: 10名(最少催行人数:2名)

●持ち物:ノルディックウォーキング専用ポール(お持ちでない方はレンタルあり・要予約)、防寒性のあるシューズ、暖かく動きやすい服装(あまり厚いウエアを着込み過ぎると動きにくいです)、グローブ、小型リュックサックまたはウエストポーチ(飲み物や貴重品入れとして)、飲み物。

※冬場は特に乾きの早い肌着(アンダーウエア)を利用すると暖かく、より快適に歩けます。

ウエア売り場ではアンダーウエアのレンタルも行っておりますので、ご興味のある方はスタッフまでご相談下さい。

※体験会ご参加の方でノルディックウォーキングポールを購入希望の方、割引あります。

●お申込みについては店頭にご用意しております本申込書にご記入のうえ、白石店 1Fにて参加料金に添えてお申込み下さい。当日までのご来店が難しい場合は下記の仮申込書にて下記ファクスまたはメールでお送り下さい(当日に本申込書へご記入頂きます)。定員になり次第締め切りになりますので、空き状況はスタッフまでお尋ね下さい。

【白石店】TEL011-860-1111(FAX-860-1155)

goods.shiroishi@shugakuso.co.jp

(担当:1F 伊藤)

●その他:体験会実施中の怪我・事故につきましては応急処置及び保険の範囲内で対応しますが、全ての責任を負うものではありません。また悪天候や諸事情により実施・集合場所の変更、または中止の可能性もございますので予めご了承下さい(基本、多少の降雪では実施予定)。

【秀岳荘 ノルディックウォーキング体験会 2019 冬・仮申込書】

申込日 年 月 日

・氏 名

・希望日程

・住 所

・電話番号(連絡のつきやすい方で)

・レンタルポール: 要 / 不要