

初心者向け

◆ みんなで楽しく古墳公園を歩こう ◆

JNFA公認
インストラクターが指導

全身運動でシェイプアップ効果も高い
『ノルディックウォーキング』はじめませんか？



ノルディックウォーキング 体験会 in 今城塚古墳



日時

1月 2018. 1/14 (日)

2月 2018. 2/21 (水)

場所 今城塚古墳公園

10:00開始～12:00終了

(〒569-1136 高槻市郡家本町48-8)
はにわバルコニー(トイレ)前集合

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果を増強するフィットネスエクササイズの種類です。運動不足を解消したい方、首や肩こりに悩んでいる方、姿勢を良くしたい方などにおすすめです。

服装

ウォーキングシューズ
運動ができる服装(汗をかいたら、脱ぎ着できるもの)

かばん

両手にポールを持ちますので、ザックなどが望ましい

持ち物

水分、帽子、雨具、サングラスなどあれば。

※雨天の場合は中止します。前日の天気予報で判断し中止の場合はお知らせ致します。日中連絡が取れる連絡先をお知らせください。

参加費

500円



(レンタルポール・保険料込)

定員

20名 (申し込み先着順)

対象

運動不足で体を動かしたい方
杖無し歩行が可能な方

主催

株式会社トップコーポレーション
パナソニックエイジフリーショップ高槻

協力

NPO法人
日本ノルディックフィットネス協会
(JNFA)

申し込み方法 (電話・FAX・ホームページ・LINE から)

電話：072-672-0825 FAX：072-670-6668 担当：笹尾・福原

ホームページ：www.topcorporation.com

申込み締切日 開催日の3日前まで (定員になり次第受付終了)

※体験会当日の緊急連絡先：080-4061-7880 (笹尾)

LINE QRコード↑からも
参加申し込み可能です



お名前

生年月日

ご住所 〒

ご職業

TEL

携帯

Email

参加希望月に○をつけてください (どちらも参加可)

1月

2月

当社が知り得た個人情報の保持については、細心の注意をもって管理するとともに、ノルディックウォーキングイベント以外の目的で、事前の承諾なく第三者に対して、直接、間接を問わず漏洩しないものとします。体験会中撮影した写真はチラシやホームページなどに利用する場合があります。