

第54回市民スポーツ祭

ノルディックウォーキング

定員

20名

LET'S WALKING

日時:平成30年6月3日(日)9:00~13:00頃

小雨決行・雨天中止

※舞鶴文化公園体育館にて受付8:30 9:00からの総合開始式終了後出発

コース:舞鶴文化公園スタート・ゴール

ポールでの歩き方を覚えた後に、西舞鶴イヤラウドコースの一部(5km)を歩きます。

こんな方におススメ!!

- ♪スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
- ♪効率良く痩せたい人
- ♪姿勢矯正、美しい歩き方を身につけたい人
- ♪首、肩コリをなんとかしたい人

必要なもの

- 運動にふさわしい服装
- 飲み物 リュックサックなど

参加費 無料

参加申込書

氏名		歳
住所	〒 -	
	TEL	
レンタルポール (要・不要)		

申込先

一般財団法人舞鶴市スポーツ協会
〒624-0913
京都府舞鶴市上安久420番地舞鶴
文化公園体育館内
Tel 0773-60-2226
FAX 0773-77-1851

