

WE LOVE ASAHI

旭高原

# 春のノルディック ウォーキング教室



《《JNFA公認の旭高原ノルディックウォーキングコース》》  
新緑や御岳山などの美しい景色を楽しみながら歩いてみませんか？  
インストラクターによるレクチャーもあり、初めての方も参加できます。

## 令和5年5月21日(日)



時 間 午前10時～正午まで 受付9:30～  
場 所 旭高原元気村  
参加費 780円/3歳以上1人  
対 象 お子様から大人まで (※病気や怪我の治療中でない方)  
募集人数 先着30名程度  
持ち物 運動しやすい服・靴、飲み物(水分補給用)、ノルディックポール  
申込期間 4月7日(金) 9:00からお電話にて受付開始  
応募方法 お電話にて、旭高原元気村にご応募ください。  
(下記必要事項を伺います)  
必要事項 ご住所、電話番号、参加者全員の氏名と年齢、  
レンタルポールが必要な方は数量。レンタルポール:400円  
申込先 旭高原元気村 Tel(0565-68-2755) 9:00～17:00



### プログラム

- ①ストレッチ、ウォーミングアップ
- ②ポールを使った歩き方の練習
- ③フィールドでのウォーキング  
(途中で適宜休憩をとります)
- ④ストレッチ、クーリングダウン



※初心者、慣れていない方は、②の時間を多くとります。  
※経験者の方は、ウォーキングの距離を長く設定いたします。

★キャンセルの場合は5月20日(土)の17:00までに  
メールもしくはお電話にてご連絡ください。

★当日は、9:30より『きらめき館』にて受付をお済ませください。

★悪天候の場合は屋内施設でストレッチや歩き方の講習をおこないます。  
(天候により一部内容が変更になる場合がございます。)

お問い合わせ  
愛知県豊田市旭八幡町根山68-1  
旭高原 元気村  
TEL 0565 - 68 - 2755  
<http://asahikougen.co.jp>