

# 2016 ノルディックウォークのご案内

## 運動不足・メタボ対策に

みんなで楽しく運動しましょう!

## 通常ウォークより運動量が20%アップ

- 会場 鹿角森林セラピーロード&滝巡り他 (四季を求めてコース設定いたします)
  - 対象 ノルディックウォーク愛好者どなたでも
  - 開催日時 9:30 ~ 12:30 (雨天時中止。行程によって時間帯は前後いたします)
- |     |          |     |          |
|-----|----------|-----|----------|
| 第1回 | 5月21日(土) | 第4回 | 8月6日(土)  |
| 第2回 | 6月11日(土) | 第5回 | 9月10日(土) |
| 第3回 | 7月16日(土) | 第6回 | 10月8日(土) |

※ 日程に変更がある場合は連絡いたします。

- 募集人数 1名様からお申込み(最大人数13名程度)
- 参加料 ・1回 1名様1,500円(昼食代・保険代含む。開催当日受付にて徴収いたします)  
・ご家族複数でお申し込みの場合は、1名様1,300円。(昼食・保険代含む)
- 申込方法 開催2日前までアルパスに直接申込書をお持ち頂くか、電話またはFAXにてお申し込み下さい。
- その他 ・受付は9:30よりアルパスロビー又は現地で行います。  
・開催時の写真、インターネット等への掲載権は主催者に属します。  
・雨天の場合の最終判断は8:45分に決定し電話で連絡します。  
・ポールは貸し出しますがをお持ちの方はご持参下さい。

奥入瀬溪流



八幡平・大沼



お問い合わせ

**東京美装興業株式会社**

鹿角トレーニングセンター アルパス  
TEL 0186-23-8000 担当 小山内  
FAX 0186-23-8585 佐藤

き-----りと-----り

### 2016 ノルディックウォーク 参加申込書 (第 回申込み)

氏名/ふりがな	年齢	身長	住所	電話番号(携帯)	ポール	昼食
	男女		〒		要・不要 ( ) cm	要・不要
	男女		〒		要・不要 ( ) cm	要・不要
	男女		〒		要・不要 ( ) cm	要・不要
	男女		〒		要・不要 ( ) cm	要・不要
	男女		〒		要・不要 ( ) cm	要・不要