

参加者募集!!

昭和総合型地域スポーツクラブ カメラア

ヘルスアップ ウォーキング

日頃の運動不足を解消しましょう!

平成 29 年 4 月 5 日(水)～平成 30 年 3 月 28 日(水)

毎週水曜日 10:00～12:00

(少雨決行・悪天候の場合は内容・場所を変更して実施します)

*イベント開催も行います *詳しくは日程表をご覧ください



☆気軽に楽しく
体力づくりを!

☆仲間づくりに!



種目：ウォーキング

ノルディック・ウォーキング/ニュースポーツ体験/体力測定 等

集合場所：押原公園 *通常のウォーキングは管理棟裏の広場に集合します

対象者：どなたでも!!

会員：年会費 5,000 円

参加費(傷害保険料を含む)：

会員 1回 200 円 (遠出は 1,000 円) ・ 回数券 11回 2,000 円

* 全日程参加(年会費・通常ウォーキング含む)： 10,000 円 *遠出は含まれません

♪4月19日までのお申込で2,400円お得です。

非会員 1回 500 円 (遠出は 2,000 円) ・ 回数券 5回 2,500 円

申込方法：申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。電話でも受け付けております。

ヘルスアップウォーキング 日程表

回数	月 日	曜日	時間	主な内容	集合場所	備考
1	4月5日	水	10:00	無料体験会(約3km)	管理棟裏 芝生広場	無料!!
2	4月12日	水	10:00	体力測定	昭和町総合体育館	
3	4月19日	水	10:00	ウォーキング(約3km)	管理棟裏 芝生広場	
4	4月26日	水	8:30	遠出ウォーキング *バスを利用して出かけます	管理棟前	申込み締切り:4/12
5	5月10日	水	10:00	ウォーキング(約4km)	管理棟裏 芝生広場	
6	5月17日	水	10:00	ウォーキング(約4km)		
7	5月24日	水	10:00	ウォーキング(約5km)		
8	5月31日	水	10:00	ノルディックウォーキング		
9	6月7日	水	10:00	one-wayウォーキング(約6km)		
10	6月14日	水	10:00	ウォーキング(約5km)		
11	6月21日	水	10:00	ウォーキング(約5km)		
12	6月28日	水	10:00	ノルディックウォーキング		
13	7月5日	水	10:00	ウォーキング(約5km)		
14	7月12日	水	10:00	ニュースポーツ体験会		
夏休み						
15	9月6日	水	10:00	ウォーキング(約4km)	管理棟裏 芝生広場	
16	9月13日	水	10:00	ウォーキング(約4km)		
17	9月20日	水	10:00	ウォーキング(約4km)		
18	9月27日	水	10:00	ノルディックウォーキング		
19	10月4日	水	10:00	ウォーキング(約5km)		
20	10月11日	水	10:00	ウォーキング(約5km)		
21	10月18日	水	10:00	ノルディックウォーキング		
22	10月25日	水	8:30	遠出ウォーキング *バスを利用して出かけます	管理棟前	場所等は9月上旬に決定します
23	11月1日	水	10:00	ウォーキング(約6km)	管理棟裏 芝生広場	
24	11月8日	水	10:00	ウォーキング(約6km)		
25	11月15日	水	10:00	ノルディックウォーキング		
26	11月22日	水	10:00	ウォーキング(約6km)		
27	11月29日	水	10:00	one-wayウォーキング(約5km)		
28	12月6日	水	10:00	ウォーキング(約6km)		
29	12月13日	水	10:00	ウォーキング(約6km)		
30	12月20日	水	10:00	ノルディックウォーキング		
31	12月27日	水	10:00	ウォーキング(約6km)		
32	1月10日	水	10:00	ウォーキング(約3km)		
33	1月17日	水	10:00	ウォーキング(約4km)		
34	1月24日	水	10:00	ノルディックウォーキング		
35	1月31日	水	10:00	ウォーキング(約4km)		
36	2月7日	水	10:00	ウォーキング(約5km)		
37	2月14日	水	10:00	ウォーキング(約6km)		
38	2月21日	水	10:00	ノルディックウォーキング		
39	2月28日	水	10:00	ウォーキング(約6km)		
40	3月7日	水	10:00	ウォーキング(約6km)		
41	3月14日	水	10:00	ウォーキング(約6km)		
42	3月28日	水	10:00	one-wayウォーキング(約6km)		

申込書			
住所			
電話番号			
E-mail			
ふりがな			生年月日
お名前			性別
	年	月	日