

体験しましょう、一緒に。



# ノルディックフィットネスウォーキング 無料体験会のご案内



ポールをつけて、颯爽と歩く。それだけで、二の腕・腹筋・お尻がキュッとすっきりシェイプ！誰でも簡単に始められ、どこでもできる「ノルディックフィットネスウォーキング」。ダイエットにも最適です。ぜひ、無料体験会で、この楽しさを実感して下さい。

キレイと健康に、いいんじゃない？  
一緒にキレイに、歩いちゃおう！

ダイエットに

二の腕・  
バスト・腹筋  
シェイプ

ウェストも  
お尻も  
キュッ！

姿勢も  
キレイに

ママ友や  
お子様と  
一緒に

ポールは  
レンタル  
できます



## 無料で気軽に、体験できます。

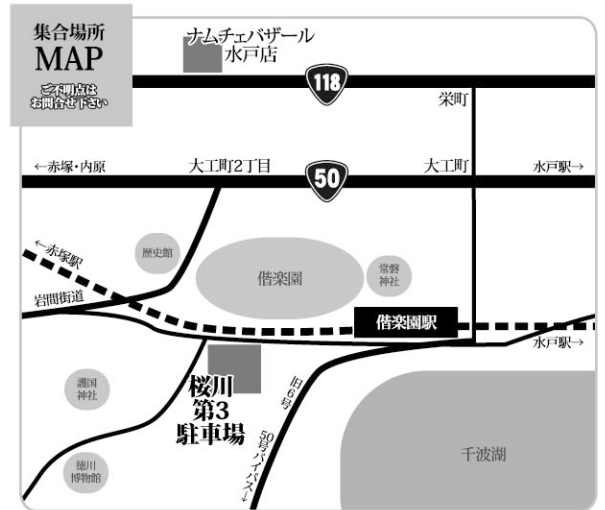
開催日：店頭・WEBサイトで毎月ご案内します

参加費：無料 ※事前申し込みは必須です

時間・場所：8:45 桜川第三駐車場集合（右地図参照）  
9:00～10:00 千波湖・四季の原公園周辺にて体験会

※運動しやすい服装・歩きやすい運動靴またはウォーキングシューズなどでご参加下さい。ウォーキングポールは貸し出します。

※無料体験会ですが、飛び入り参加はできません。必ず下記お申し込み書にて、各店レジまで直接お申し込み下さい。



重要なお知らせはお電話にてご連絡申し上げます。携帯電話の番号をご記入ください。

ノルディックフィットネスウォーキング無料体験会 参加申込書（ 年 月 日開催分）

フリガナ  
お名前：

携帯電話の番号をご記入下さい

お電話： — —

ご住所：

緊急時のご連絡先

フリガナ  
お名前：

（続柄： ）お電話：

お申込み・お問合せは各店レジまで、お気軽にどうぞ！