

# ダイエット・健康増進に！ ノルディックウォーキング 無料体験会 【水戸開催】



**ウォーキング** **初級** **会員無料** **用具貸出** **現地集合**

**歩行時間** 約1時間／**難易度**★…4km程度の平坦地を1時間以内(大人の平均的な速度)で歩ける体力が必要です

- 開催日時 毎月第2土曜日 8:45集合～10時位まで 雨天中止(そのほか強風などの荒天、現地の状況により中止の場合有)
- 開催場所 水戸市・千波湖周辺コース 桜山第三駐車場集合/発着
- 参加費用 ナムチェバザール会員価格 **無料** (非会員¥500)
- 申込み切 毎月第1日曜日 18:00×切
- 申込み定員 10名(×切より前に定員満了の場合はキャンセル待ちでのお申し込みを承ります)
- 申込み方法 下記お申込書にご記入の上、店頭へご持参かファックス送信にてお申込み下さい

## 体験会内容詳細



**ポールはレンタルできます**

ポールをつけて歩くだけで、二の腕・腹筋・お尻がキュッ!誰でも簡単に、どこでもできる「ノルディックウォーキング」。ダイエットにも最適!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!**

### 必要装備

- 必要装備は下記のとおりです
- 歩きやすい服装
- 運動靴  
またはウォーキングシューズ
- 汗ふきタオル
- 飲み物など
- ※ウォーキングポールは貸し出します

※この企画は保険の加入無く行われる、現地集合解散の企画です。怪我などのリスクは完全にご自身負担になる点をご理解のうえ、下欄の申込書兼誓約書に参加者ご本人のご直筆署名をお願い致します。

## ナムチェバザールノルディックウォーキング無料体験会【水戸】参加申込書・誓約書

各項目にもれなく必要事項をボールペンでご記入の上、各店頭またはFAXにてお申込み下さい

下記条項を良くご確認の上、ご署名・お申込み下さい。お申込み頂いた場合、下記条項にご同意されたものとして承ります。

この度、本体験会参加にあたり、私は自己の責任において参加するものであり、参加時は主催者・ガイドの指示に従い、また、今体験会において発生した事故、障害、損害等について、(株)ナムチェバザール及び他参加者、ガイドに対しての責任追及、損害請求、非難等を一切行わないことを誓います。

<b>ナムチェバザール</b> 会員番号		<b>開催日</b>		お申込日	
		年 月 日		年 月 日	
フリガナ	性別		生年月日	出生	
フリガナ	男 女		大正 昭和 平成	年 月 日生	
フリガナ	〒 □□□□-□□□□ □□□□□□				
TEL	自宅電話	—	FAX	—	—
	携帯電話	—			
メールアドレス	@				
緊急時連絡先	フリガナ	続柄	緊急時連絡先TEL	—	—

※ご記入頂いた内容は、個人情報保護方針に則って厳重に管理し、弊社グループよりの適切なサービスご提供のためのみ利用させていただきます。

社内記入欄	受付	NB1 / NB2
	担当	確認日

**お問合せ TEL : 029-231-8848 お申込み FAX : 029-222-2121**