

「ウォーキング」に「入浴」をプラスして気持ち良いひとときを過ごしませんか？



ノルディックポールを使った

# ウォーキング 体験会



ウォーキングが  
ランニングより  
求めている  
以上を  
満たす  
ため

毎日のウォーキングが  
マンネリ気味だったあなた

2017.3.26 (日)  
AM08:30~AM11:00

悪天候の場合は中止することがございます

日本ノルディックフィットネス協会  
(JNFA)ポール・ウォーキングの専門知識を  
持ったインストラクターが指導いたします。



## 参加者募集

要予約 3/24までにご予約ください

参加料

通常 1,500円

特別価格

# 1,000円

ノルディックウォーキング体験&  
インボディ測定

ウォーキングポールは  
貸出いたします

入浴代、話題の水素水  
(500ml)  
館内施設割引券付



※ご家族様でご参加の場合、小学生以下のお子様は入浴料のみ

参加ご希望(要予約)の方は裏面をご覧ください

お問い合わせ

1部(初心者講習)参加者

2部(ウォーキング体験会)のみの参加者

【受付】 08:30~08:50  
★インボディ測定&解説  
場所:かきつばたの湯カウンター

【受付】 09:00~09:40  
★インボディ測定&解説  
場所:2階常温ヨガスタジオ

【1部】初心者講習 09:00~09:40  
★ノルディックウォーキングとは  
★ポールの特徴と効果的な使い方  
場所:2階常温ヨガスタジオ

【2部】ウォーキング体験会  
09:45~11:00

★本日のプチ健康講座 ★ポールを使った準備運動とレクチャー  
★コースウォーキング(1周コース約25分、2周コース約50分)※お選びください  
★疲労回復体操  
場所:かきつばたの湯正面玄関前 | 岩ヶ池公園の遊歩道



おつかれさま  
でした!

天然温泉やお食事などゆったりとおくつろぎください

インストラクター  
プロフィール

たぐち なおき  
**田口 直樹**  
(株)総合体力研究所 指導部  
フィットネスインストラクター



【専門分野】

- ノルディックウォーキング指導
- 栄養、食生活指導
- ウォーキング指導
- 救急救命法
- パーソナルトレーニング指導
- 高齢者のためのエクササイズ
- 不定愁訴解消・予防指導
- 水泳指導

ご参加にあたっての注意

- イベント中に生じた事故、ケガ、体調の急変、盗難などすべてのトラブルに関して、当店は一切の責任を負いかねます。
- 各自ボトルポーチなどでドリンクを携行し、くれぐれも体調にはご注意ください。
- 他の参加者の迷惑となる行為をされた方は、参加を取りやめていただく場合がございます。
- イベント中に撮影した写真は、弊社プロモーションに使用させていただく場合があります。



キ リ ト リ

ノルディックウォーキング体験会 参加申込書(予約)

お名前

お電話番号

( ) -

お住まい 〒

緊急連絡先

( ) -

上記「ご参加にあたっての注意」をお読みになり、ご理解いただけましたでしょうか?

※「はい」に○を付けられた方のみご参加いただけます。

はい

いいえ

アンケート

1. 当イベントをどこでお知りになりましたか?  
 館内ポスター・チラシ     天然温泉かきつばたホームページ     その他( )
2. 天然温泉かきつばたへの来館回数は?  
 初めて     2回目     3回~5回ぐらい     5回~10回ぐらい     11回以上
3. 天然温泉かきつばたへのアクセス手段は?  
 クルマ     電車+バス等     その他
4. その他、ご意見・ご要望がございましたらお聞かせください。  
 ( )