



いわふねスポーツクラブ

正しい歩き方を身につけよう!

# いわすぽウォーキング教室

- ☺ ウォーキングの正しい姿勢と歩き方
- ☺ 歩く前のウォーキングストレッチ
- ☺ リュックサックの使い方・靴の履き方等
- ☺ みかも山 'かたくりの里・ハイキング'



- 日 時： 3月24日(木) \*小雨決行  
午前9時30分~午後2時頃
- 集合場所： みかも山西口駐車場(9時受付)
- 場 所： みかも山 ○参加対象： どなたでも(初級向き)
- 定 員： 20人(定員になり次第締め切らせていただきます)
- 参加費： 300円(保険料込) ※当日受付にて徴収致します。  
※いわふねスポーツクラブ会員は200円
- 持ち物： お弁当・飲み物・雨具



※リュックサック  
軽装でご参加  
ください



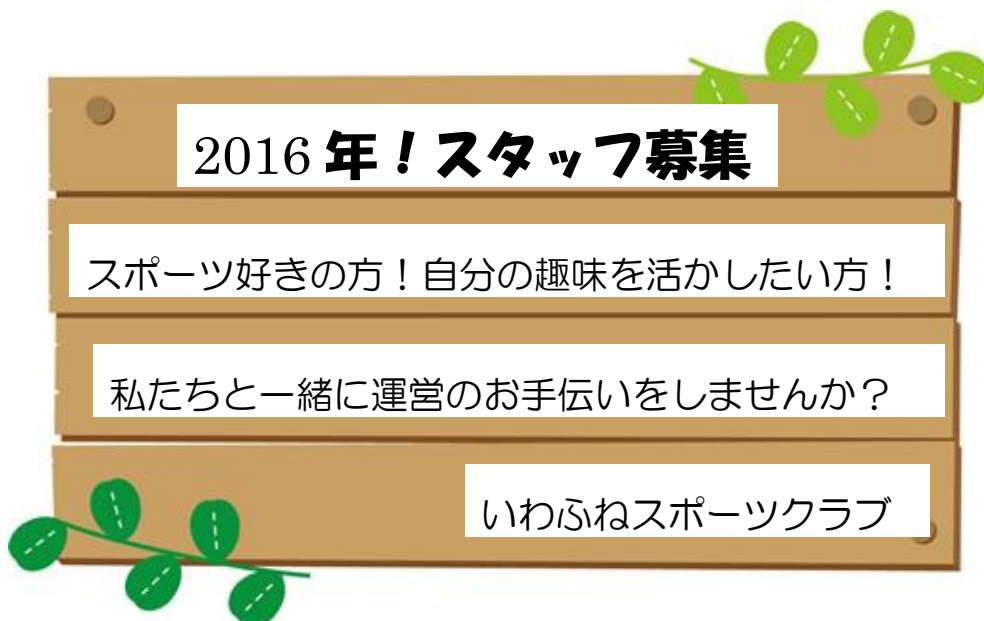
- 申込み： クラブ事務局(岩舟公民館内)まで  
電話 0282(55)2500・FAX 0282(55)5065  
のいずれかでお申込みください。  
受付時間(平日9:00~17:00)  
\*申込み締切3月22日(火)

申込先は裏面を  
ご覧ください。

いわすぽウオーキング教室 申込用紙（FAX用）  
（FAX番号：0282-55-5065）

グループ代表者	お名前：
	ご住所：
	電話番号：
その他の 参加者	お名前：
	お名前：
	お名前：
	お名前：

※お一人様でお申込みの場合は上段の「グループ代表者」の欄にご記入ください。



**2016年！スタッフ募集**

スポーツ好きの方！自分の趣味を活かしたい方！

私たちと一緒に運営のお手伝いをしませんか？

いわふねスポーツクラブ