

大阪府トライアスロン協会

楽しむノービスクラス (練習会)

今回は、姿勢を高く心拍管理をし遠くを見ながら全身を使ったウォーキング
エクササイズ「ノルデックウォーキング」を体験しジョギングで5分間続けて走ります。
ムリなく笑顔で楽しい時間をすごしましょう。

**25mが何とか足をつきながら...泳げる
ママチャリは乗りこなせるがロードレーサーは初めて!
ウォーキングは始めたが5分間続けて走れるかな~?**

これからトライアスロンを始めたい皆さんのための
楽しむノービスクラスです。

四季折々の練習メニューでダイエティングを兼ねてさあ始めましょう。

第2回 楽しいウォーキング&ランニング (ランニング練習会)

開催日 2007年5月26日土曜日
開催場所 大阪八幡屋公園
大阪市港区田中三丁目1番地20号 八幡屋公園
http://www.ocsga.or.jp/osakapark/hfm_park/09yahataya/index.html
(HP内にアクセスマップと施設案内があります。)
最寄駅
地下鉄中央線 朝夕橋駅
主催 大阪府トライアスロン協会 普及委員会
スケジュール 受付・集合 9:00~9:15 芝生広場
オリエンテーション 9:15~9:30
ウォーキング& 9:30~11:30 心拍管理をして姿勢を高く笑顔で!
ジョギング練習会 ノルデックウォーキングとジョギング
閉会・解散 11:30 お疲れ様でした。

参加資格 どなたでも
小学生のご参加は、原則として保護者の方のご同伴でお越しください。

参加費用 レンタルポール代
(ノルデックウォーキング) 300円 当日、受付でお支払いください。

定員 20名

申込方法 ご参加希望の方は、申込書および誓約書に必要事項をご記入の上、郵送または
メールにて添付のうえ下記までお申込をください。
(メールでお申込みをされた方は、誓約書の原本を当日受付までお持ちください。)

申込締切 2007年5月25日(金) お申込多数の場合は先着順、定員になり次第締切ます。

申込・問合せ先 大阪府トライアスロン協会事務局
〒584-0001 大阪府富田林市梅の里3-35-5
TEL090-1903-0700(担当:小林 由香)
FAX0721-24-6559
E-mail : yuka@intertel.name