

ノルディック・ウォーキング受講希望のみなさまへ

ノルディック・ウォークは、専用のポールを両手に持って屋外で運動する講座のため安全面等を考慮し、以下のとおり制限を設けております。ご理解とご協力をお願いいたします。

- 3キロ程度の歩行が可能な方。
- 医師からの運動制限を受けていない方。

その他連絡事項

○この講座の定員は25名です。定員を超える申込があった場合は抽選となります。

○3月中・下旬に受講決定を通知（郵送）いたします。（抽選の場合は落選も通知（郵送）いたします。）

○受講決定後、簡単な問診票の記入をお願いします。

○受講料4,000円（全20回分）は受講決定後に送付します納付書にて金融機関の窓口で納めてください。

○受講後のキャンセルについては受講料の返金はできません。