

ウェルネスウォーキング

～心もからだもリフレッシュ～

景観を楽しみながら歩き、
「ヨガ」を取り入れることで、
"からだの活性化"を目指します!!



2023

4 / 22 (土)

雨天決行
荒天中止

参加者全員に…

花苗

プレゼント!



- ・参加費… ① 1人…300円
② 2人以上の1家族…500円 (花苗・保険料含)
- ・受付(集合)… 7:30～7:50 (開始式8:00/スタート8:20)
- ・集合場所… 妙高市総合体育館 (はね馬アリーナ) ・北側
(水夢ランドあい・新井あおぞら保育園間の芝生)

NPO法人スポーツクラブあい (TEL0255-72-3665)

概要など

- 開催日…令和 5 年 4 月 22 日(土) ※雨天決行(荒天中止)
- 集合(発着)場所…妙高市総合体育館・北側(水夢ランドあらい、新井あおぞら保育園 間の芝生)
- 受付…7:30～7:50 ● 開始式・ヨガ…8:00～ ● スタート…8:20(ゴール制限時刻 11:00)
※ゴールした方、全員に『花苗』をプレゼント!! 閉講式は行いません。花苗を受け取ったら、随時解散。
※「スタート前」と「矢代川河川敷の水辺公園(芝生広場/コース中間地点)」で『ヨガ』を行います。
- コース…総合体育館 →矢代川河川敷 →総合体育館(約 5km のコース)
- 定員…50名 ● 申込期間…4月4日(火)～17日(月) ※当日申込み(参加)「不可」
- 参加費…①1人…300 円 / ②2 人以上の 1 家族…500 円(①、②ともに、花苗・保険料含)
- 問合せ・申込…NPO法人スポーツクラブあらい(妙高市総合体育館内 / Tel0255-72-3665)

参加資格

- 健康の方なら「どなたでも」参加できます!!

持ってくるもの

- 飲み物・歩きやすい服装・運動靴・帽子・タオル・着替え・雨具(傘不可)・マスク(任意)
リュックサックやウエストバック(ドリンクや着替えなどが入るもの)など…

【連絡事項】 免責事項 兼 同意書

- ① 「マスク着用」の有無は個人の判断(任意)でお願いします。
- ② 体調不良や発熱など、風邪様の症状がある場合は、参加をお控えください。
- ③ 災害、天災、事件等でイベントを「中止する」場合があります。
※中止となる場合は、申込(代表)者に連絡し、参加費は全額返金いたします
- ④ 当日は、報道局やスタッフで写真撮影を行います。当クラブの SNS などの掲載に利用させていただきます。

「ウェルネスウォーキング」参加申込及び同意書		受付番号	No. —	
同意書	☐ 上記、免責事項に同意します	ふりがな 氏 名 ※家族で参加の場合、 全員の氏名を記入	1	
参加区分	☐ 1人(@300)		2	
	☐ 二人以上の1家族(@500)		3	
住所	〒		4	
			5	
電話(携帯)番号 ※家族参加の場合は代表者				

領 収 証

様

金 円

(家族 名様 分)

ウェルネスウォーキング
参加料として

NPO 法人スポーツクラブあらい

㊦

- ① 着色部分は、連絡・傷害保険加入等に必要なため漏れなくご記入ください。
- ② ご記入いただいた個人情報の取扱いには十分留意し他への転用はいたしません。