

～夏の夜風を感じながら歩く～

ナイト★ウォーク

8月25日(金)

(受付午後6時30分～) ※雨天決行(荒天中止)

申込〆切
8月21日(月)

★午後7時スタート!!

★参加費... **100** 円/一人
(保険料・指導料込)

★定員... **20** 名

★集合場所...

妙高市総合体育館・南側
(ロボット公園側)

★未就学児「参加無料」!

★中学生以下は「家族同伴」で!

夏夜のウォーキングは、「暑さ」を避けられ、「ダイエット」「快眠」「疲労回復」などにも効果的で、「日焼け」の心配もありません!
夜間に歩くことにより、脂肪を燃やしつつ、ストレスを発散したり、一日の疲れを癒したりすることも出来ます♪ 今宵はぐっすり(- -)zzz

※申込用紙は【裏面】にあります...



概要など

- 開催日...令和5年8月25日(金) ※雨天決行(荒天中止)
- 集合場所...妙高市総合体育館・南側(ロボット公園 側)
- 集合(受付)時間...午後 6:30~6:45
- 開始式...午後 6:45~
※開始式後、ヨガを取入れた準備運動(佐野エリ インストラクター)を行います
- スタート...午後7:00(午後8:00 終了予定)
- コース...妙高市総合体育館(はね馬アリーナ) 周辺
- 距離...約 3 kmコース(想定)
- 定員...20 名(先着順で定員になり次第締め切り)
- 申込締切日...8 月 21日(月)
- 参加費...一人100 円(保険料・指導料込) ※未就学児「無料」
- 問合せ・申込先...参加料を添えて、NPO法人スポーツクラブあらい事務局へ
(妙高市総合体育館内 / TEL 0255-72-3665)



参加資格

- 健康な方ならどなたでも!!
- 中学生以下は「家族(保護者)同伴」とします(子どもだけの参加はできません)

持ってくるもの

- 飲み物、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ようなもの)
- ライト類(小型懐中電灯・ヘッドライト・身につける反射板など)
- 歩きやすい服装・運動靴・着替え・雨具(傘は不可)・防寒具など

免責事項 兼 同意書

※下記の免責事項をご理解、同意された方を参加対象といたします。

1. イベント中の事故、怪我、その他自然災害、車等におけるいかなるトラブルや損害などについて、主催者側は賠償の責任を負わないものとします。
2. 当日は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。

きりとり

ナイト☆ウォーク 申込書 (同意書)		受付番号	No. -	
区分	未就学児	氏名	1	円
	小学生		2	円
中学生	3		円	
高校一般	4		円	
住所	〒	電話番号		
生年月日	年 月 日(歳)			

領収証

.....様
金.....円

ナイト☆ウォーク
参加料として



- 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。