

～夏の夜風を感じながら歩く～

“妙高市民”
限定!!

ナイト★ウォーク



★開催日… ※雨天決行(荒天中止)

★スタート… 午後7時

(受付午後6時30分～)

8月26日(金)

★コース…

妙高市総合体育館 周辺

★3kmコース (想定)

★参加費… 100円/一人
(保険料・指導料半入)

★集合場所…

妙高市総合体育館・南側
(ロボット公園側)

★定員… 20名 (先着順)

★申込×切…

8月22日(月)

★参加資格… 「妙高市民」 限定
(在住の方)

★未就学児「無料」

★中学生以下は「家族同伴」

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

※申込書は、【裏面】にあります…

NPO法人スポーツクラブあらい "Presents"



概要など

- ★ 開催日…令和4年 8月26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)
- ★ 集合時間(受付)…午後 6:30~6:45
- ★ 開始式…午後 6:45~ ★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)
- ★ 〆切日…8月 22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…NPO法人スポーツクラブあらい事務局(妙高市総合体育館内)

☎0255-72-3665



参加資格

- 「妙高市民」限定(※妙高市在住の方に限ります)
- 中学生以下は「家族同伴」とします

持ってくるもの

- マスク・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)など
- ライト類(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)・防寒着(手袋)など
- 健康チェックリスト(申込時に配布の様式) ※未記入・未提出の方は参加できません

「新型コロナウイルス感染症予防」にご協力をお願いします

- 「マスク着用」でお越しください。ウォーキング中は、マスクを外しても構いません。
 - 体調不良や発熱など、風邪の症状がある場合は、参加いただけません。
 - 新型コロナウイルス感染状況によっては、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



【免責事項 兼 同意書】

※下記の免責事項をお読みいただき、ご理解と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、ウイルス感染、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ので、予めご了承ください。
3. 当日、ご自身を含めご家族に新型コロナウイルス感染者、濃厚接触者、または疑いがある方がいる場合は、参加できません。

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・小学生・中学生・高校一般	ふりがな 氏 名	
住 所	〒 妙高市		
生年月日	年 月 日(歳)	電話(携帯)番号	

領 収 証

様
金 円

- 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。

「ナイトウォーク参加料として」
Ⓜ
NPO 法人スポーツクラブあらい