

自然とあそぶ ノルディック・ウォークで心と体の元気づくり！ in吉和
運動効率の高い全身運動！ノルディック・ウォーキングで秋の自然を楽しみませんか！

9月8日(日)

初秋の東山溪谷
ノルディック・ウォーキング

広島「奥入瀬溪流」すがすがしい空気(マイナスイオン)を感じながら、森林ウォークを楽しみませんか！



9月29日(日)

新秋の立岩ダム
ノルディック・ウォーキング

立岩ダムと竜神湖畔を、秋の景色を味わい、秋風を感じながら歩いてみませんか！



10月6日(日)

爽秋の吉和の里
ノルディック・ウォーキング

自然に抱かれた心のふるさと、吉和の里の自然を思いっきり満喫しながら歩きませんか！



10月20日(日)

紅葉の瀬戸の滝
ノルディック・ウォーキング

吉和の原生林に囲まれた高さ63m余りの二段滝、瀬戸の滝まで清流と紅葉を眺めながら一緒に歩きませんか！



11月10日(日)

晩秋の冠高原
ノルディック・ウォーキング

西中国山地国定公園「ひろしまの百山」様々な草木と貴重な自然景観を鑑賞しながら高原ウォークしませんか！



アクセス
 中国自動車道吉和ICより約2km
 所要時間5分

【時間】 10時～(受付：9時45分)

【場所】 クヴェーレ吉和

【参加料】 3,000円(昼食付：4,000円)

(保険料・送迎・クアガーデン又は温泉(タオル付)料金含む)

*送迎不要の場合：2,500円(昼食付：3,500円)

【定員】 30名

【申込み締切】 各開催日の2日前

美味！



毎回大好評！オプション(1000円)の昼食は女鹿平温泉特製旬華御膳をレストランにてご用意しております。
 *季節によって内容は変わります。

- 送迎バス・・・行き：JR宮内串戸駅北口／9:00出発・帰り：クヴェーレ吉和／15:00～15:30頃発
- 直接お越しの方・・・クヴェーレ吉和に9:45までに集合
- 初めての方のために初心者指導を行います。ウォーキング用ポールは用意します。
- 入浴は温泉・クアガーデン共にご利用できます。
- *タオルは用意します。クアガーデンでは水着が必要です。水着は持参してください。(水着レンタル・無料あり)

＜お問い合わせ先＞

クヴェーレ吉和 広島県廿日市市吉和4291 (0829)77-2277

<http://www.megahira.co.jp>

(株)オール・オン・スポーツ広島市中区榎町3-30 グレイス榎町1F(082)961-3570

<http://allonsports.iinaa.net/>

ノルディック・ウォークin吉和

参加申込書

お名前	ふりがな	性別	男	女
			年齢	
ご住所	〒			
	TEL () —			
参加希望日→	9月8日	9月29日	10月6日	■JR宮内串戸駅からの送迎バスの利用 (する しない)
に印を付けてく				■当日ポールをご持参になりますか? (はい いいえ)
ださい。	10月20日	11月10日		■ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無)
				■昼食の有無 (有 無)

お名前	ふりがな	性別	男	女
			年齢	
ご住所	〒			
	TEL () —			
参加希望日→	9月8日	9月29日	10月6日	■JR宮内串戸駅からの送迎バスの利用 (する しない)
に印を付けてく				■当日ポールをご持参になりますか? (はい いいえ)
ださい。	10月20日	11月10日		■ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無)
				■昼食の有無 (有 無)

お名前	ふりがな	性別	男	女
			年齢	
ご住所	〒			
	TEL () —			
参加希望日→	9月8日	9月29日	10月6日	■JR宮内串戸駅からの送迎バスの利用 (する しない)
に印を付けてく				■当日ポールをご持参になりますか? (はい いいえ)
ださい。	10月20日	11月10日		■ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無)
				■昼食の有無 (有 無)

★ご記入いただいた個人情報は、参加受付と保険加入以外の目的で使用することはありません。
(ただし、今後行われるイベントや講習会等のお知らせを送らせていただく場合もございますので予めご了承ください。)

申込先 (ファックス送信先)

*** 申込み締切りは各開催日の2日前です。**

クヴェーレ吉和 広島県廿日市市吉和4291 TEL(0829)77-2277 FAX(0829)77-2278

(株)オール・オン・スポーツ

広島市中区榎町3-30 グレイス榎町1F TEL(082)961-3570 FAX(082)961-3571