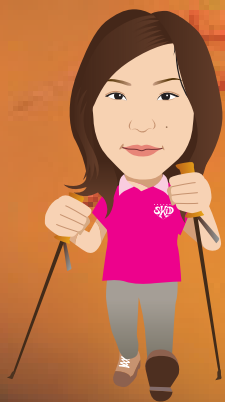


ノルディックウォーキング

昼食
温泉付

紅葉ツアー



この時期必見！札幌国際スキー場山頂からの、パノラマ風景と紅葉を楽しみながらノルディックウォーキングをして見ませんか？

歩いた後は、昼食を食べて、温泉に入って心も体もリフレッシュ！



日程 **9月25日**、**10月8日**

時間 **AM8:30~PM14:00**

場所 **札幌国際スキー場、山頂**

参加料 **¥4,000円**

定員 **定員20名（最低人数10名）**

【インストラクター】

北海道ノルディックウォーキング協会インストラクター

タイムスケジュール

8:30	地下鉄真駒内駅集合
9:30	札幌国際スキー場 到着
	ゴンドラで山頂に移動 ノルディックウォーキング
11:00	ウォーキング終了後、山溪苑移動
11:30	山溪苑にて、昼食・入浴
13:30	バスにて真駒内駅に出発
14:00	地下鉄真駒内駅で解散

内容

- 札幌国際スキー場、山頂を発着として景色&紅葉を楽しみながらノルディックウォーキング（2km程度）行ないます。ただ、景色を眺めるだけではなく、体を効果的に動かしながら歩きます。
- 歩いた後は「美味しい昼食を食べて、温泉で汗も流せます。初心者でも安心・簡単、インストラクターが歩き方を教えます。

持ち物

- 動きやすい格好、着替え、飲み物、入浴道具、ノルディックウォーキングポール（貸し出しも行なっております）。

【申込方法】 専用の申込用紙の記入事項を確認の上、電話、FAX、メールにて申込が可能です。

ノルディックウォーキング参加申込書

フリガナ	生年月日	性別	レンタル	身長
名 前	年 月 日	男 / 女	有 / 無	cm
住 所 〒	電話番号			
	携帯電話			

北海道ノルディックウォーキング協会 札幌市南区澄川3条5丁目2-5 (株)サッポロスキッド内
TEL 011-842-2730 FAX 011-812-6190