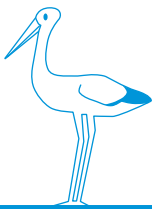




11月は「なるとサイクリング月間」として、下記イベントが開催されます。日頃から趣味で走っているサイクリスト、通勤、通学で自転車を使っている人、普段は全く自転車に乗っていない人まで、みんなの参加を待っています！

2023
11月3日



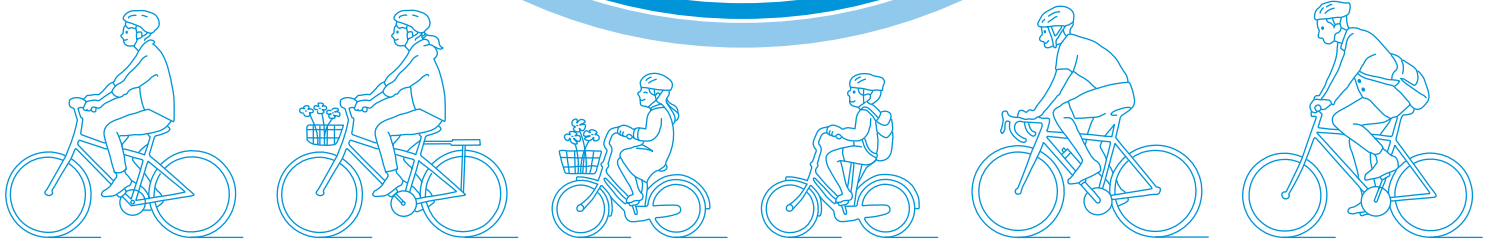
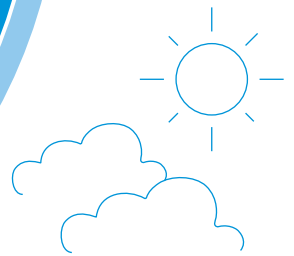
NARUTO CYCLING DAY

「なるとサイクリングの日」は、11(いい)3(サイクリング)の語呂合わせにちなんで、市民がサイクリングを楽しむ日として設定しました。

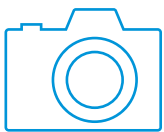
サイクリングで再発見、鳴門のイイね！

なると
サイクリング
の日

NARUTO CYCLING MONTH



[なるとサイクリング月間] 特別イベント▶11月1日(水) — 30日(木)



なると × 自転車
サイクルフォトラリー

なると×自転車の写真をInstagramに投稿して豪華賞品をゲットしよう！

- ①なると自転車クラブのInstagramをフォロー
- ②なると自転車クラブのアカウントをタグ付け、#なると自転車クラブ、#なるとサイクルフォトラリーで投稿

最優秀賞
50,000円
1名様

優秀賞：15,000円×5名様
その他、豪華サイクルグッズがゲットできる
特別賞もあります！

詳しい応募要項や受賞者の発表などはこちらから！▶



[なるとサイクリングの日] 特別イベント▶11月3日(金・祝)

「サイクリング×美×健康」をテーマに「いつもと異なる休日エクササイズ」を提案！

健康美ボディサイクリング

詳しくは裏面へ▶

お仕事・子育てや自分磨きを頑張っているあなたへ。非日常の休日を感じてみませんか!

健康美ボディサイクリング



11.3

8:30~13:00
[金・祝]

参加無料

さらに

- ★トレーニング用品をプレゼント!
- ★ヘルシーランチもご用意いたします。

お申込はコチラ



★お申込締切日★
10月27日(金)

[集合場所] うずしお会館2階第1会議室

[対象] 中学生以上

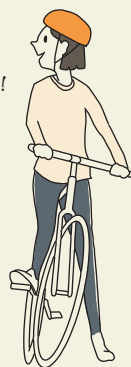
(保護者同伴に限り、小学生の参加も可)

[持参物等] 自転車(ママチャリ可)、ヘルメット、飲み物、タオル

※自転車・ヘルメットをお持ちでない方は、ご相談ください。(数に限りがございます)
詳細に関してご不明点がある方は下記お問合せ先までご連絡ください。
※雨天時はうずしお会館にて内容を変更して実施。



自転車ならではの目線で鳴門再発見!



女性アスリート支援プロジェクト「ANGEL PROJECT」のメンバーがゲスト参加!



MIZUKI

MOOMIN

日焼け対策など女性サイクリストの悩みも相談してネ!

自転車の乗り方講座「体に負担のかからない乗り方を知ろう!」

自転車に安全に乗るためのウォーミングアップ
脳トレを取り入れたアイスブレイクストレッチ、体幹トレーニング など

「健康美ボディのための栄養講座」

【特別イベント限定】
れんまるカフェオリジナルヘルシーランチ

10:30

参加者全員でサイクリングスタート!

11:30

サイクリング+渡船

13:00

12:15

11:15~12:45

うずしお会館にて「VRバイク体験」を一般開放いたします。【無料・参加申込不要】

