

ウォーキングを始めた、始めようと思っている方！

# ウォーキング講習会

9月教室 ”基礎知識&フォーム指導”

日時 平成28年 9月 6日(火) 7日(水)  
両日共に 19:30~20:45

会場 メディアコスモス 「集まるスタジオ」

定員 20名 \*連日参加が可能な方  
\*定員になり次第締切ます

参加費 2000円(2日間分)

講習内容  
1日目 ・年齢別の効果的な有酸素運動について  
・水分補給について  
・摂取カロリーと消費カロリーなど  
2日目 ・シューズ選びについて  
・ウォーキングの基本姿勢  
・10歩で分かるフォーム作り(個別クリニック)  
\*歩ける靴を持参してください

担当講師 堀 圭寿(日本ウォーキング協会公認指導員)  
足立 歩(アスリートフードマイスター)

お申込 080-4521-1081  
\*月~金曜日 12:00~20:00\*

次回予告 [10月教室] 平成28年 10月 21日(金) 22日(土)  
両日共に 19:30~20:45  
\*内容は同じ

主催 NPO法人 わかばスポーツライフ