

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

日時 平成28年12月25日(日) 10:30～11:30

会場 メディアコスモス 「集まるスタジオ」

定員 20名 *定員になり次第締切ます

参加費 1000円(税込み)

講習内容 **知識を得て正しいウォーキングをしましょう！**

- ・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
 - ・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

講師 堀 圭寿(日本ウォーキング協会公認指導員)

お申込 **090-4466-7720**
*受付時間 18:00～21:00

申込締切 平成28年12月21日(水)

主催 NPO法人 わかばスポーツライフ