

無料体験会開催!!

歩いて 学んで

健康ウォーキング

5月より
本科開催

定員
30名

教室

事前
申込要

大人
向け

4月24日(土)

9:00~12:00

なぜウォーキング?

ウォーキングには
メリットがいっぱい!

1

エアロビ効果で体脂肪
を燃焼させます。



2

脳を活性化して老化を
防ぎます。



3

心肺機能が改善される
ことで血液の循環がよく
なります。



4

足腰が強化され筋肉の
衰えを防ぎます。



5

生活習慣病の予防や
改善に役立ちます。



6

女性に多い骨粗しょう症
の予防に役立ちます。



7

日常的なストレス解消法
とてもおすすすめです。

