

好評!!

歩いて学んで 健康ウォーキング教室 (第3期)

★まずは12週間のウォーキングをみんなで実践します！
歩いた記録をつけながら運動効果を体感しましょう★

場 所 深北緑地

対 象 これからウォーキングを始めたい方 ※医師より運動を止められていない方

期 間 2010年5月8日(土)～7月24日(土)

講座日 5月8日(土)、5月22日(土)、6月5日(土)、6月19日(土)、7月3日(土)
7月24日(土) 定員に空きが有る場合途中からの参加も可能です
※各回ともに時間は 9:00～12:00

講 師 植田 有亮(ミズノウエルネス)※健康運動指導士

内 容 ◆12週間でウォーキング習慣を身につけることを目標とします。
◆上記講座日は深北緑地に来ていただき、ウォーキングや健康づくりについて
講義と実技を行います。
◆講座日には「体重」「体脂肪率」「筋肉量」「内臓脂肪量」などを
専用機器を用いて測定し、12週間での変化を追っていきます。
※測定項目は変更になる可能性があります。
◆正しいウォーキングフォームやきれいな姿勢、健康づくりに効果的な
ウォーキング方法について学びます。
◆講座日以外は自分でウォーキングを実践していただき、「ウォーキング日誌」
をつけていただきます。

参加費 4,200円 税込 (6回の講座受講費、保険代など含む)

特 典 ①ウォーキングガイドブック進呈 ②オリジナルタオル進呈
③ミズノ淀屋橋店割引券進呈

定 員 30名

持ち物 歩きやすい服装、帽子(日よけ)、飲み物、歩数計(お持ちの方)、ザックや
ウエストバッグ(タオル、飲み物などが入るもの)、歩きやすい靴(ウォーキン
グシューズなど)、レインコート(雨天決行 ※なお実技中の傘は禁止です)
☆ウォーキング実技中は手ぶらになるようにしてください。

お申込み・お問合せは

主催 深北緑地パートナーズ