

健康寿命を延ばす 姿勢・歩幅・運動不足に着目！楽しく歩きましょう

ミス！

担当の原先生



おとな ぶ かつどう 大人歩活動

教室内容

スイスイ歩ける靴の履き方

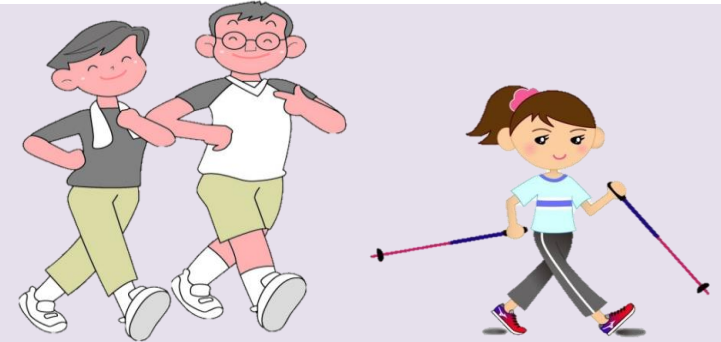
正しい靴の履き方で足が前にスムーズに出る！けが予防にも効果的です！

運動効果アップ！歩き方のコツを伝授

きれいに歩くコツ、運動効果が上がるコツ、身体がラクに動く体操をお伝えします！

話題のノルディック・ウォークを体験

身体にかかる負担は少ないのに、運動量はアップ！年寄りの杖なんて言わせません！！



開催日：**3月20日(水・祝)**

時間：9時～10時15分

持ち物：外履き、のみもの

場所：総体アーチェリー場内

参加費：800円

参加者特典

ウォーキングシューズ

ランニングシューズ

購入割引

&ドリンク付き

講師紹介 & 先生よりひとこと

原 満梨絵(はら まりえ)

総合体育館にて「低体力者のための貯筋体操」「熟年水中運動」など子どもからシニア、パラスポーツの教室を実施中

健康運動指導士、ノルディック・ウォーク連盟上級公認指導員

「歩くことが楽しくなる教室です！

どうぞご自身のペースでご参加ください」



申込・支払い方法

3月6日(水)10時よりお電話または窓口でお申込み下さい(空きがあれば当日もお申込できます)

申込開始日よりお支払いができます 前日までにお支払いください

江戸川区総合体育館 指定管理者:ミスノ・スターツグループ 3653-7441