

あなたはどっち??

シェイプアップウォーキング & ロコモウォーキング

「健康のため、運動不足解消のために毎日歩いています」っていう人、最近とっても多いですよねでも待って！ みんなちゃんと”効果の出るフォーム”で歩ける？そもそもキレイに歩くとって？歩く姿勢がよくなないと、逆に足が太くなったり、ひざを痛める原因になる事も・・・

正しい歩き方、手に入ませんか？

シェイプアップウォーキング

見た目のキレイさを引き出す
歩行姿勢やストレッチを行い、
脂肪燃焼を促すプログラムです
こんな人にオススメ

歩いているけど痩せない

下半身が太くなってくる

もっと燃焼したい！

ロコモウォーキング

ロコモティブシンドロームの予防に
歩行と筋トレを組み合わせた
プログラムを行います
こんな人にオススメ

足腰を強く保ちたい

自分の足で歩き続けたい

普段の生活をイキイキ過ごしたい！

毎月2回 隔週木曜日 (予定表 裏面記載) 10:00~11:00

参加費：700円 (当日受付にて現金支払い)

場所：総合体育館 駐車場奥のエリア

雨天中止

予約はWEB、電話、体育館窓口 当日受付可

富田林市立市民総合体育館

2024年度 日程予定

	シェイプアップウォーク	ロコモウォーク
4月	4日	18日
5月	2日	23日
6月	6日	27日
7月	4日	お休み
8月	お休み	お休み
9月	お休み	26日
10月	17日	31日
11月	7日	21日
12月	5日	19日
1月	9日	23日
2月	6日	27日
3月	6日	27日

※予定は変更になる事もございます。その際は体育館HPをご確認ください。

担当講師 山本昌輝



普段よりランニング、トレーニングの指導を行っています。シェイプアップから介護予防運動まで幅広い年代の方と運動を楽しんできました。みなさんと一緒にウォーキングを行うことを楽しみにしています

イベント情報はココから
富田林インスタグラム



お問合せ
富田林市立市民総合体育館
TEL : 0721-24-2265 担当 : 山本