

健康維持・増進させたい方、シェイプアップしたい方へ

# 歩け！歩け！教室



## 参加者大募集！！

**場 所** ウェルピアながいずみ  
屋外ウォーキングコース・中央グラウンド

**日 時** 月曜日 10:00~11:00  
詳細は裏面をご確認ください

**受講料** 500円/回  
※税込・傷害保険料含む

**対 象** 一般(18歳以上)

- 1回から参加可能です。
- ※その都度お申込をお願い致します。
- 動きやすい服装、外履き、飲み物、タオルを持参してください。
- 定員は10名です(先着順)
- ★正しいフォーム作りから練習をしていきます。  
「インターバル速歩」、「競歩」を選択して教室を行っていきます。  
※詳細は裏面をご覧ください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。

### インターバル速歩とは…

ゆっくり歩きと早歩きを3分間交互に行う歩き方です。

体力向上・筋力アップにつながります。

### 競歩とは…

骨盤を動かして歩いていきます。

下半身痩せ・ダイエットに効果があります。



施設のInstagram

やってます！

※教室情報などを更新して  
いきますので、フォローをお願いします！



ウェルピアながいずみ

TEL: 055-989-5510

〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里549

<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 9:00~21:30

●休館日 毎月第3月曜日  
年末年始

# 歩け！歩け！教室

| 4月 |    |    |    |    |    |    | 5月 |    |    |    |    |    |    | 6月 |    |    |    |    |    |    | 7月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    | 1  | 1  | 2  | 3  |    |    |    |    |    |    | 1  |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|    |    |    |    |    |    |    | 30 | 31 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

  

| 8月 |    |    |    |    |    |    | 9月 |    |    |    |    |    |    | 10月 |    |    |    |    |    |    | 11月 |    |    |    |    |    |    |   |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|---|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |   |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |     |    |    |    |    | 1  | 2  |     |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6 |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 3   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 7   | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |   |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |   |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17  | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21  | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |   |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    | 24  | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28  | 29 | 30 |    |    |    |    |   |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 31  |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |   |

  

| 12月 |    |    |    |    |    |    | 1月 |    |    |    |    |    |    | 2月 |    |    |    |    |    |    | 3月 |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|     |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |    |    |    |    |    |    | 1  |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 5   | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 12  | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 19  | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 26  | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27 | 28 |    |    |    |    |    | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |
|     |    |    |    |    |    |    | 30 | 31 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

※会場の都合により開催が出来ない場合がございますので予めご了承下さい。      開催日

## <スクール内容>

- 歩くのでは物足りなく、走るのはきつい方に向けた教室です。
- インターバル速歩：ゆっくり歩きと早歩きを3分間交互に行う歩き方です。  
体力向上・筋力アップにつながります。
- 競歩：骨盤を動かし、歩いていきます。下半身痩せ、ダイエットに効果があります。
- ウェルピアながいずみ内の屋外ウォーキングコース・中央グラウンドを使用します。
- 練習メニューは、W-up、動き作り、中央グラウンド内もしくは、外周を歩きます。  
30分間歩き、30分間筋力トレーニングを行います。  
※メニューは参加者の方に合わせて、変更する予定です。

## <申込方法について>

- 長泉町健康公園へお電話もしくは1F受付カウンターでのお申込となります。
- 事前予約をお願い致します。※空きがあれば当日参加も可能です。

## <お支払いについて>

- お支払いは当日現金のみとなります。総合受付にてお支払いください。

## <服装について>

- 動きやすい服装、外履きをご用意ください。  
タオル、飲み物(ふた付きのもの)をご用意ください。

## <その他注意事項など>

- 天候により休講になる場合がございます。※雨天中止になります。  
雨天中止の場合、教室開始の1時間前に判断しご連絡致します。  
休講かどうかの判断が難しい場合はウェルピアながいずみまでお問合せください。
- 更衣後の衣類・所持品は、コインロッカー(返金式)をご利用ください。  
貴重品は持ち込まないようお願い致します。盗難があった場合、  
当施設は一切責任を負いません。
- 体調には十分ご留意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。
- 受講料の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。