健康維持・増進させたい方、シェイプアップしたい方へ

おなかスッキリ！競歩でウォーキング教室

運動やりはじめの一歩におすすめ！！！

場　所　ウェルピアながいずみ
屋外・屋内ウォーキングコース

日　時　火曜日　9:30～10:30
詳細は裏面をご確認ください

受講料　初回 300 円/回　　2 回目以降 500 円/回
※税込・傷害保険料含む

対　象　一般(18 歳以上)

●1 回参加可能です。
※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。(雨天時は室内履き持参)
●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。
※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。

競歩とは…
両足を地面から離さず、膝を曲げない歩き方です。腰周り(体幹・骨盤)を動かして歩きます。

☆競歩による効果
①ウエストを捻りながら歩くので、
お腹周りがスッキリし、ダイエット効果が期待できます。
②姿勢が改善され、日常的に歩く動作もキレイになります。

講師紹介　船津　大輔

資格　健康運動指導士
NESTA　PFT 認定

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

おなかスッキリ！競歩でウォーキング教室

10月

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

11月

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

12月

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

1月

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

2月

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

3月

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

合計 25 回

*会場の都合により開催出来ない場合がございますので予めご了承下さい。

＜スクール内容＞
- 「ウエスト周りを引き締めたい!!」「より長く、より早く、より楽に歩けるようになりたい!」「ウォーキングの質を高めたい!」「健康維持・増進させたい!」方に向けた教室です。
- 基本的にはウェルピアながいずみ内の屋外ウォーキングコースを使用します。雨天の場合は屋内ウォーキングコースで行います。
- 練習メニューは、W-up、動き作り、外周を競歩の動きを取り入れて歩きます。※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わ１Ｆ受付カウンターでのお申込となります。
- 事前予約制です。申し込みは毎月１日から次月分の申込を開始致します。
- 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、タオル、飲み物(ふた付きのもの)をご用意ください。雨天時は室内履きをご用意ください。

＜その他注意事項など＞
- 天候やコロナの感染拡大状況によっては休講となる場合がございます。
- 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にお願い致します。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。