

からだのしくみ 学習塾

2階講習室

～知っているようで知らないウォーキングのあれこれ～

★今回のテーマは「ウォーキング」★

- ・歩くことが体に良い理由は？
- ・正しい歩行姿勢を身に着けよう
- ・歩幅ってどのくらい？
- ・着地、重心移動、ローリング、キックのポイント
- ・三大タブーとは？
- ・歩く前のウォーミングとクールダウンを実践！
- ・ウォーキングと食生活。

…様々な観点からウォーキングに迫ります！！



日時 3月29日(水) 10:45~12:15

対象 15歳以上（中学生は除く）

定員 20名

申込 3月11日(土)～ TEL・窓口にて先着順

受講料 1,000円

講師 NPO法人 健康支援エクササイズ協会
棒びくす®スペシャリスト認定インストラクター
佐藤 千明 先生

【お申込み】

名古屋市山田西プール

名古屋市西区長先町173番地 TEL: (052) 503-5151

営業時間: 10:00~20:30(日祝は18:00まで) 休場日: 月曜日

