

どなたでも、お気軽にご参加ください♪

みんなで歩こう！いきいきウォーク♪

～脈拍計で効果的な運動強度を確認しよう～

9:30～12:00(9:00開場) 参加費:お一人様2,000円



《座学》松本大学根本賢一教授考案
インターバル速歩の方法や
日常で注意したい健康ポイントなど



《実技》正しいウォーキングの姿勢
づくりの方法や体の不調に適した
ストレッチなど紹介します♪



お天気が良ければ屋外の周辺コースで
ウォーキング実践♪5～8km程度

■スケジュール

時間	内容
9:30 (30分)	座学
10:00 (30分)	ウォーキングフォーム指導
10:30 (80分)	周辺ウォーキング
11:40 (20分)	クールダウン・まとめ

私たちが
サポートします♪



健康運動指導士

小澤 ひかる / 櫻井 春奈 / 上條 聖一

■会場 ※各会場にはお電話しないでください

日時	会場
6月12日(日)	佐久平プラザ21
6月19日(日)	諏訪湖ハイツ
7月3日(日)	やまびこドーム内会議室

動きやすい服装・靴でご参加ください。

【持ち物】水分・床に座っての体操がありますので、気になる方はヨガマットなどもお持ちください。

■催行最少人数 15名様 (10日前判断)

お問い合わせ・ご予約先
池の平ホテル予約センター

0266-68-2100