

“参加者募集中”

6/24(土)

諏訪湖ウォークイベント

効果的に脂肪を燃焼させ、体力・筋力もつけられる
ウォーキング方法を学んで、諏訪湖で実践しましょう♪

■会場

諏訪湖ハイツ&諏訪湖

■参加費

お一人様 2,000円

■時間 (9時受付開始)

9:30~11:30

■催行最少人数 10名様 (7日前判断)

■スケジュール

時間	内容
9:30	座学
10:00	ウォーキングフォーム指導
10:30	諏訪湖ウォーキング
11:15	クールダウン・まとめ



《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♪雨天時は室内エク
ササイズを実施します！

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

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。

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