

「新緑ウォークフレ教室」

秋保イベント完歩を目指そう

ウォーキング ミニ体験教室

6/7のイベント「新緑ウォーク」に先駆けて、効果的なウォーキングのポイントを確認してみませんか？バランスよく立つ為のエクササイズや、長く楽に歩くコツをご紹介します。

日時：平成27年5月9日 土曜日 10:00～11:30(90分)

会場：東北福祉大学 雄翔館1階 及び 周辺

料金：**特別料金!! 1,030円(税込)**

対象：てくてくペースで30分以上続けて歩ける方(年齢性別不問)

持ち物：水分補給飲み物／動きやすい服装(更衣室有り)／上履き(雨天時のみ)

講師：鈴木淳朗(健康運動指導士・ウォーキングトレーナー)

教室内容(予定)

- ①靴選びや履き方のポイント
- ②ウォーキングに大切な良い立ち姿勢を作るコツ
- ③身体を痛めない歩き方、運動量アップのポイント
- ※雨天時は屋内で姿勢改善とバランストレーニングを中心に行います

※スケジュール等変更になる場合がございます。予めご了承ください。

- 料金は全て税込み(8%)価格となります。
- お申込み・ご入金サービス実施日の5日前までをお願いいたします。一度お支払いいただいた参加費は原則返金できませんので、ご了承下さい。

【お申込み・お問合せ】



東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室

TEL 022-208-7792

FAX 022-208-7791

Mail info@tfu-ac.net



〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149
東北福祉大学 雄翔館1階

〔受付時間〕月一土(日・祝日はお休み)
9:00～17:30

WEB

仙台元気塾

検索

