

塾生募集

第3日曜日

10:00~12:00



★ウォーキングの効果

- 1. 脂肪を燃焼させるダイエット効果
- 2. 生活習慣病などの病気の予防・改善効果
- 3. ストレスを発散する効果

★内容

- 1. 簡単なストレッチと準備運動
- 2. ウォーキングの基礎・基本
- 3. 毎回コースを変えてウォーキング (約5 km)

★その他

運動の出来る服装で、歩きやすい靴で、水分補給を忘れずに!



この講座は、月1回の講座で、毎回基礎練習とコースを変えて、市内や市外の様々なコースを歩き、健康づくりと仲間づくりを目指します。ウォーキングの楽しさを一緒に味わいませんか。

