

女性のための ウォーキング教室

Good Health, Good Life

対象
20歳以上の女性

美と健康はウォーキングから

なにか運動しなきゃと思っている方、
手軽なウォーキングから
始めてみませんか？
美と健康に効く正しい姿勢と歩き方を、
ミズノの専門スタッフが
丁寧に指導します。



歩くわたし、
ちよっといい。



9/14(土)
各教室申込受付スタート

ウォーキング教室 参加者プレゼント

- スポーツドリンク1本
- 限定ウォーキング読本
- フェイスタオル

※親子でウォーキング教室の参加者
プレゼントは、大人1名につき
1セットとなります。



親子で
無理なく楽しく
ウォーキング。

スポーツが苦手なお子様でも

スポーツが苦手なお子様でも
親子で楽しく無理なくウォーキング。
気持ちよく歩きながらの会話で
親子のコミュニケーションを
深めませんか？



親子で ウォーキング教室

Let's Enjoy Healthy Walking

対象
小学生のお子様と
その保護者

※保護者1名につき小学生2名まで



この秋 美と健康を手に入れませんか!?

1. 「8,000歩、早歩き20分」が健康づくりに役立ちます

1日のトータルなので日常生活に取り入れやすい指標です。

2. 広い歩幅できびきびと歩くことが大事

歳とともに歩幅は狭くなります。姿勢良く広い歩幅で歩くとアンチエイジングにつながります。

3. 慣れてきたらダイエット効果も

つま先立ち歩きやお腹をへこませて歩くドロインなども組み合わせればダイエット効果が上がります。

1日あたりの歩数を増やすと、病気の予防にもなります



2018年
ウォーキング教室
参加者女性の
声

正しいフォームを教えていただき、些細な質問にも丁寧に答えてもらい、楽しくウォーキングができました。



歩き方だけでなく、靴の履き方も教えていただき歩き方がとても楽になりました。冊子もよかったです。



歩く姿勢が大切だと思いました。全く運動する機会がなかったので、良いきっかけになりました。ありがとうございました。



歩き方のポイントを教えてもらって、基本を覚えられたので良かった。これからは今より少し遠く歩く様に心掛けたい。



開催日

女性のためのウォーキング教室

10/5(土)・11/9(土)・12/8(日) ※全て同じ内容となります。

親子でウォーキング教室

10/27(日)・11/24(日) ※全て同じ内容となります。

時間

10:00~12:00 雨天決行
(9:30 受付開始) ※雨天の際は
雨具持参

※動きやすい服装+シューズでお越しください。

定員

●女性のためのウォーキング教室 各回20名

●親子でウォーキング教室 各回20組

※保護者1名につき小学生2名まで
※定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

参加費

●女性のためのウォーキング教室 500円(税込)

●親子でウォーキング教室 500円(税込)

※保護者1名(1組)につき500円(税込)となります。
※参加費は、当日受付にてお支払いください。

コース

下記の2コースのうち1つをお選びいただけます。
申し込みは下記TELまたは各施設窓口まで



ミズノスポーツサービス株式会社 認定指導員

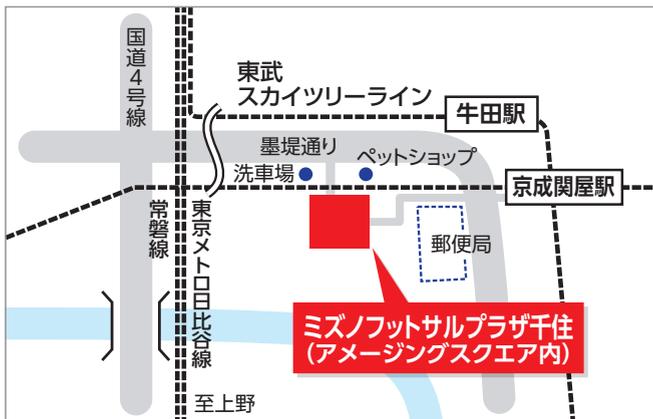
私たちが
お教えします!

1 千住コース

隅田川河川敷を40分ほど歩きます。

集合場所 ミズノフットサルプラザ千住

〒120-0024 東京都足立区千住関屋町19-1



●京成関屋駅・牛田駅より徒歩3分

申込

TEL 03-3870-8504

(開館時間/平日 10:00-23:00 休日 7:30-23:00)

2 保木間コース

元洲江公園周辺などを40分ほど歩きます。

集合場所 足立区総合スポーツセンター

〒121-0063 東京都足立区東保木間2丁目27番1号



●竹ノ塚駅・六町駅よりバスあり

指定管理者: ミズノ株式会社

申込

TEL 03-3859-8211

(開館時間 9:00-21:00)