

3/2 (土)

PM1:00 ~4:00

場所 荻窪体育館 会議室
杉並区荻窪 3-47-2

ウオーキングをを始めよう!

講習会



講師 東京都ウオーキング協会
小谷 好美

全身の筋肉が鍛えられる正しいウオーキングを修得します。自分の左右のバランスを知り、歩く時の美しい姿勢を身につけましょう。いつでもどこでも出来るウオーキングのポイントを学び実践します。すぎなみ歩っ人マップ7コースを中心に約5kmを歩きます。

対象：杉並区在住・在勤・在学で15歳以上（中学生除く）の一般区民

定員：30名

費用：800円（保険料含む）

申込：財団ホームページもしくは、往復はがきに講習名、〒住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、2月18日（必着）

体幹を使って歩く
しっかり歩く

汗をかくほど

公益財団法人杉並区スポーツ振興財団
申込先・問い合わせ 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8F
TEL 03-5305-6161

〒166-0004

申込先・問い合わせ
(公財) 杉並区スポーツ振興財団
〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル 8F
TEL 03-5305-6161