

スポーツを始めよう!

ウォーキング講習会

体幹を使って
汗をかくほどしっかりと歩く

2/27 SAT

PM1:30-4:30

高円寺体育館

小体育室

高円寺南 2-36-31



座学終了後に高円寺体育館周辺
を約4km歩きます

講師:東京都ウォーキング協会
小谷好美

全身の筋肉が鍛えられる
正しいウォーキングを修得します。
自分の身体の左右のバランスを知り、
美しいフォームを身につけましょう。
いつでもどこでも出来るウォーキングの
ポイントを学び実践します。
『すぎなみ歩っとマップ』8コースを
中心に約4kmを歩きます。

新型コロナウイルスの感染状況など、今後の社会情勢の変化によ
っては教室の日程や内容などの変更・中止もしくは延期となる場合
がありますのでご了承下さい。

対象 杉並区在住・在勤・在学の15歳以上(中学生除く)の方
定員 20名 (申込者多数の場合は抽選)
費用 1000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・電話番号を明記の上
2月11日(木)必着

問合せ・申し込み先

公益財団法人 **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 8階

<https://sports-suginami.resv.jp/>



5305-6161

9:00-17:00
土・日・祝日を除く

