

快適(^o^)
天気も雪道も気にしない！

健康体操 & 屋内ウォーキング教室

知っていますか？「歩く」って「深い」んです！！

気軽にできるウォーキングは、**筋肉保持**や**体脂肪燃焼**さらに**ストレス解消**などの**メンタルヘルス分野**でも効果が注目されています。

この教室は「**体のゆがみ**」「**筋肉のバランス**」など**自分のカラダを知る**ことから始め、ウォーキングの**正しいフォーム**や**ダイエットのコツ**、そして**運動効果を高めるテクニック**をご紹介します。

正しいウォーキングで筋力UP↑消費カロリーUP↑

日時：平成27年3月19日(木) 10時～12時

- 場所：河西体育センター(弘前市石渡1丁目19-1)
1階体育館および2階トレーニング(ウォーキング&ジョギング)コーナー
- 受講料：500円(教室当日にお支払いください。)
- 定員：20名(申込み順・定員になり次第締切ります。)
- 持ち物：内ズック・汗拭きタオル・水分補給用飲み物・バスタオル
使い古しのソックス2足分(用意できる方がかまいません。)
- その他：運動ができる服装でお越し下さい。



健康運動指導士 講師紹介 葛原 仁美氏

「NPO法人日本健康運動士青森県支部理事」「スタジオ・アフェクション代表」

「健康運動指導士」とは、スポーツクラブや保健所・病院・介護施設などにおいて、人々の健康を維持・改善するために、安全で適切な運動プログラムを提案・指導する専門家です。

青森県支部の理事を務める葛原氏は、企業や団体・病院が企画する健康教室や講演会、更には県内各地で実施されているサークル活動の講師として、日々運動指導と病気予防に奔走しています。

申し込み・問い合わせ

河西体育センター 0172(38)3200