

立ち姿、歩き姿をカッコよく！

基本ウォーキング レッスン

好評につき
定期開催
決定!!

毎月最終日曜日 13:00~14:00

※当日受付は12:30開始です

〈場所〉 清水テルサ4階フィットネス

〈対象〉 勤労者および19歳以上の方

〈定員〉 20名 ※事前申込制

〈料金〉 フリーコース当日券 720円

回数券 (11枚綴り期限なし) 7,200円

〈申込〉 清水テルサ4階受付カウンターに直接、
もしくはお電話でお申込みください

申込受付期間：毎月1日~20日 定員になり次第終了



担当:望月

内容

・靴の履き方

・姿勢チェック(立ち姿勢を整えます)

ストレッチで柔軟性を上げ関節可動域を広げます。

猫背が解消されて呼吸がしやすい…!

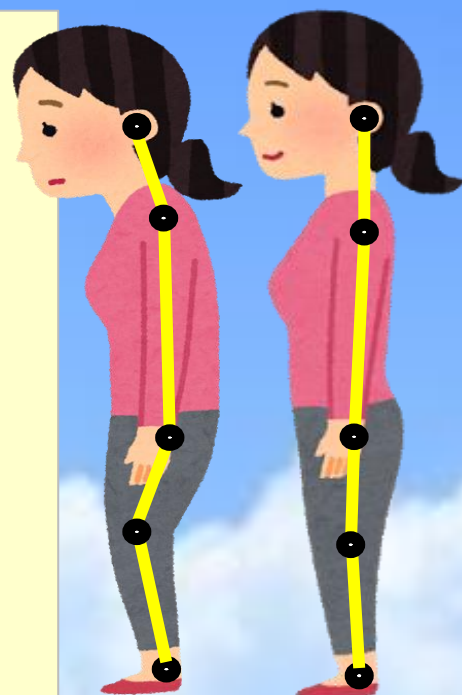
いつもより肩が拳がる、歩幅が広い…!を
体感しましょう。

姿勢維持、ウォーキングに必要な簡単な筋力
トレーニングを行います。

・基本フォーム

腕はどのように振る?どれくらい振る?

膝を痛めないように足はどのように着地する?



ウォーキングは立派な運動です。自身のフォームや癖を見直し、
基本フォームで運動効果をさらに上げましょう。

テルサフィットネス
054-355-3113(直通)

