

立ち姿、歩き姿をカッコよく！

# 基本ウォーキングレッスン

平成30年2月12日(祝月)

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〉 720円

〈申込〉 申込用紙をご記入の上、  
代金を添えて 清水テルサ4階  
受付カウンターにご持参ください

平成30年1月18日(木)申込開始 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)

柔軟性を上げ関節可動域を広げます。

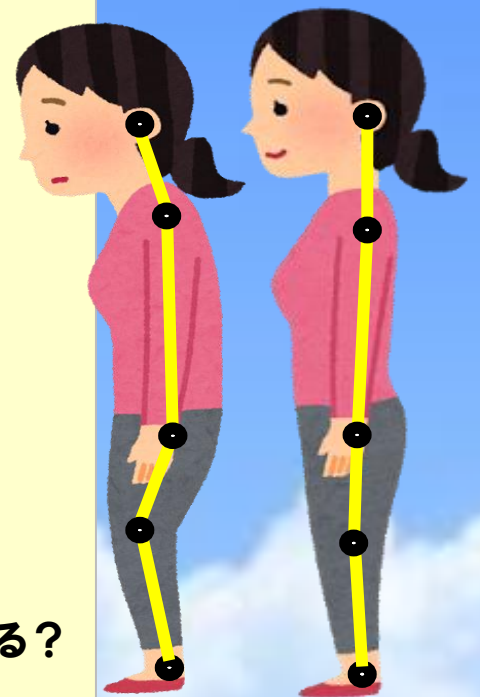
猫背が解消されて呼吸がしやすい…!

いつもより肩が拳がる、歩幅が広い…!を  
体感しましょう。

・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。

