

泉大津市 健康力向上プロジェクト

ファストウォーキングセミナー

～ウォーキングで美しく健康的なカラダづくり～

気軽に始めやすい有酸素運動「ウォーキング」

その中でも早歩き「ファストウォーキング」は運動効果が高いスポーツです。

ファストウォーキングでは正しい姿勢・正しい歩き方を学べます！
楽しく学び、美しくひきしまった健康的なカラダづくりを一緒に目指しましょう！



日時 14:00～15:30 ※受付開始 13:30 より

第1回 2023年12月2日(土)

第2回 2024年1月12日(金)

場所 テクスピア大阪

※セミナーは、2日間とも同じ内容となります

対象者：泉大津市在住の女性

参加費用：無料

定員：各回70名 ※応募者多数の場合は抽選

応募締め切り：第1回 2023年11月22日(水)

第2回 2024年1月3日(水)

ファストウォーキングのメリット

- 1 楽しく気軽に始められる
- 2 ランニングに匹敵するほどの運動量
- 3 脚への負担を抑えて長く続けられる
- 4 美しくひきしまった健康的なカラダづくりが期待できる



TORU 先生（とおる）

デューク更家氏と出会い、2003年デューク更家氏に師事ウォーキングやエクササイズなどを学び、関西1番弟子として20年活動し、独立現在は、「健康ウォーキングスタイリスト」として後進の指導に当たるとともに、各地のカルチャースクールや行政イベント、健康イベントなども指導。

お問い合わせ

ahq-info-izumiotsu@asics.com

(泉大津市健康力向上プロジェクト事務局)

お申し込み方法

右記、二次元バーコードよりお申込みください。
<https://www.healthy-beauty.site/>

※お申込み決定後に、詳細なご案内をメールでお送りします。

