



インターバル

参加
無料

ウォーキング教室



11月15日



会場

保健センター

(野火止2-9-37)

9:30~12:00

インターバルウォーキング(インターバル速歩)とは？

少し息が弾む「ややきつい早歩き」と「ゆっくり歩き」を3分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。短時間で心肺機能と代謝を高め、筋力アップや脂肪燃焼が期待できます。運動習慣のない方も無理なく参加可能です。ウォーキングの際の正しいフォームの指導などを行います。

対象

18歳以上65歳未満の市内在住の方で
運動に制限のない方

講師

健康運動指導士

中村 眞奈子 先生

定員

30名(申込み順)

持ち物

履き慣れたウォーキングシューズ
水分補給用の飲み物、筆記用具

申込み

電話または予約システムで申込み
受付期間:10/7(水)~11/4(水)



予約はこちら

エンジョイ
ウォーキング!



注意
事項

- ・雨天の場合は、屋外でのウォーキングは行わず、室内でフォーム指導等を行います。
- ・更衣室はございません。動きやすいパンツスタイルでご参加ください。



【問合せ】新座市保健センター ☎048-481-2211 (平日9時~16時30分)