

ポールを使って健康づくりウォーキング！

脳の活性化、筋力の低下予防、肥満防止、生活習慣病の予防などなど・・・ウォーキングの効果が高いことは周知の事実です。

今回は、**ポール**を使って効果的に行うウォーキングのスタイルについて教えていただきます。



定員
20名

セミナーと10月の体験会、両方参加すると一層効果が期待できます。

ご参加お待ちしております!

日時

2015年 **9月16日(水)**
14:00 ~ 16:00 受付 13:30 ~

場所

横浜市西区南幸2-20-5 横浜駅西口
東伸24ビル 地下会議室 徒歩10分

料金

会員 無料 非会員 2,000円

講師紹介 内田 一氏
IBS石井スポーツ株式会社 代表取締役社長
日本ルディックウォーキング協会 インストラクター
日本ポールウォーキング協会 ベーシックコーチ
1947年生まれ 68歳



セミナー主催：一般財団法人 老後あんしんクラブ
〒220-0005 横浜市西区南幸2-20-5 東伸24ビル3階

お申込は FAX または お電話で

【参加申込】

FAXでお申込の際は下記ご記入のうえ、ご送信ください

セミナー名	2015年9月16日セミナー 「健康づくりウォーキング」		
氏名		会員	会員・非会員
住所		電話	