

2017

# 秋のウォーキング教室

## 快適に歩くウォーキング方法を学ぼう

ウォーキング教室第3弾！今回は紅葉の季節に合わせて、楽しく歩いていただける企画をご用意しました。快適にウォーキング出来る方法を学び、毎回参加していただいている方は、最長10kmウォークに挑戦したいと考えています。また、仕事帰りの方にも参加していただけるように、練習会の時間帯を増やしています。ご家族、ご友人も誘って秋の涼しい風を感じながら一緒に歩いてみませんか！

### 教室内容

内 容：コースによって日程を変えています。所定の日程の中から最低3回、最高6回練習会に参加してください。

ウォーキングに必要な身体の使い方や、フォーム、身体のケアの方法をご紹介します  
11/18は遠足ウォークを企画しております

今回は、最長10km歩くことを目指して教室を進めていきます

特 典：参加期間(10/30~11/17)に限り、会員外の方は、当施設を500円で利用出来ます

参加費：4500円(会員)

3000円(会員様のご友人、ご家族) \*ご紹介価格

5000円(一般)

2000円(遠足ウォークのみ参加)

参加条件：会員：1年以内の心電図データが必要です

非会員：3ヶ月以内の心電図データ、問診が必要です

\*データがない場合は当院で検査可能です(1000円)

定 員：30名(練習会に参加可能な方から優先させていただきます)

お友達と一緒に参加しませんか？



### 教室日程

コース別に日程の候補日を設定しています。①~③の候補日の中から1つずつ選んで予約をしてください

	9:30-11:00	15:00-16:30	18:20-19:45
ロングコース	①★10/30(月) ② 11/11(土) ③ 11/15(水)	①★11/2(木) ② 11/7(火) ③ 11/13(月)	①★11/1(水) ② 11/8(水) ③ 11/14(火)
ミドルコース	①★10/30(月) ② 11/7(火) ③ 11/16(木)	①★11/2(木) ② 11/6(月) ③ 11/14(火)	
ショートコース	①★10/31(火) ② 11/9(木) ③ 11/16(木)	①★11/4(土) ② 11/7(火) ③ 11/14(火)	

練習会を含めた教室に参加いただいた方には、メディカルオリジナルタオルをプレゼント！！

申込み用紙

氏名：

性別 男 ・ 女

生年月日： 年 月 日 ( ) 才

電話：

住所 〒

心電図データ

有

・

無

..... 切り取り .....