

2018

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

今年の夏は暑かった！まだまだ残暑きびしいですが、もうあぐあごしやあひ季節がやってきます！
 気持ちの良い秋の風を感じながら一緒に歩きませんか？
 今回もウォーキングの基礎知識を学び、実践では階段や上り坂、やや歩きにくい石畳の道などを含めたコースも考えています。ご家族やご友人、お誘い合わせの上で参加ください。

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。今回は、階段や石畳など様々な状況に対応できる歩き方を学ぶことをテーマに教室を進めて行きます。

最終実践は11/4(日)遠足ウォーク(有田周辺)

特 典： 参加期間(10/9~11/2)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： 4 8 0 0 円(会員・ハッスル塾参加者)

3 5 0 0 円(会員様のご友人、ご家族) *ご紹介価格

5 8 0 0 円(一般)

2 5 0 0 円(遠足ウォークのみ参加)

参加条件： 会員(ハッスル塾参加者含む)：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名程度(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	14:30-16:00	18:20-19:50
ロングコース	①★10/11(木) ② 10/23(火) ③ 10/27(土)	①★10/9(火) ② 10/17(水) ③ 10/29(月)	①★10/10(水) ② 10/22(月) ③ 10/31(水)
ミドルコース	①★10/11(木) ② 10/23(火) ③ 10/27(土)	①★10/9(火) ② 10/17(水) ③ 10/29(月)	①★10/10(水) ② 10/22(月) ③ 10/31(水)
ショートコース	①★10/15(月) ② 10/20(土) ③ 10/26(金)	①★10/13(土) ② 10/22(月) ③ 10/31(水)	

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！！