

2020

春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

歩くために必要な筋肉を自宅で簡単に鍛えることが出来る補強運動の紹介、実際のウォーキングを通じて、快適に歩くためのウォーキング方法を学びます。
最終日は遠足ウォークで街歩きを楽しみます。場所は福岡県うきは市吉井町を予定しています(^_^)

教室内容

* 2コースに分けて行います。

ゆっくりコース(4~6km)、しっかりコース(6~8km)

- <内 容> : ①オリエンテーション&補強運動の実践 (1回)
②ウォーキングの実践 (3回)
③遠足ウォーク(最終日)

- <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が必要です
*データが無い場合は当院で検査可能です(1000円)

江戸時代の
街並みにタイム
スリップ!

- <参加費> : 5000円(会員)
4500円(会員様のご友人、ご家族) *ご紹介価格
5500円(非会員)
3000円(会員・家族友人:遠足ウォークのみ参加)
4000円(非会員:遠足ウォークのみ参加)
2000円(練習会のみ)



- <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)

- <日 程> : ①3/7 (土) 13:30~14:00 両コース合同
*予備日3/9(月) 10:00~11:00、14:00~15:00
②3/11(水) 14:00~15:30 ゆっくりコースのみ
3/14(土) 13:00~15:00 しっかりコースのみ
3/21(土) 13:00~15:00 両コース合同
3/28(土) 13:00~15:00 両コース合同
③4/4 (土) 遠足ウォーク(吉井町) *詳しい内容は後日お知らせします



*練習会が始まってからのキャンセルはキャンセル料が発生しますのでご注意ください

申込み期限: 2020年3月6日(金)