

たかみや湯の森 そうだ 高宮を歩こう

健康セミナー

正しい歩き方を学んで、ウォーキング効果アップ

9月16日・10月21日・11月18日

3回コース ※途中回からの参加も歓迎

指導 健康運動指導士「ウォーキングトレーナー」今原正美

受講料 1回2,000円(税込) 【指導料、入浴料、保険料含む】

ウォーキングに興味のある方

ウォーキングを始めたい方

ウォーキングを勧められている方

効果的な歩き方を学びたい方

受付時間:午後1時より(フロントにて)

講 義:午後1時30分~午後2時

運動に係る知識、ノウハウの指導

実 技:午後2時10分~午後3時10分

屋外コースでのウォーキング指導

実技終了後は、ご自由に入浴下さい



教室の内容を広く発信するため、写真をホームページやフェイスブックに掲載させていただく場合があります。ご理解ご協力をお願い致します。

お問合せ先:たかみや湯の森 ☎0826-59-0059

たかみや湯の森健康セミナー 参加要項

1. 開催日 平成29年 9月16日(土) 『ウォーキング基礎編』
平成29年10月21日(土) 『ノルディックウォーキング』
平成29年11月18日(土) 『栄養学(代謝アップ)とウォーキング』 計3回コース

2. 時 間

時 間	内 容	備 考
13時00分～	受付	フロントにて
13時30分～14時00分	座学講義	たかみや湯の森館内にて
14時10分～15時10分	屋外にてウォーキング	
終了後は、ご自由にご入浴いただけます。是非、ご利用ください。		

3. 対 象 ウォーキングに興味がある方ならどなたでも
4. 内 容 座学では、運動にかかわる知識やノウハウの説明、実技では屋外コースでの正しいウォーキングの仕方を、専門指導員が楽しく指導します。
5. 参加費 1回の受講につき 2,000 円/名(税込)
※参加費には講義・実技指導料、入浴料、スポーツ保険料が含まれています。
6. 定 員 最大30名【最少催行人数 8名】
※最少催行人数に達しない場合、中止とさせていただきます。

- ・屋外にてウォーキングを行いますので、当日は歩きやすい服装、靴でお越しく下さい。
- ・お飲み物、タオルなどは皆様でご持参ください。
- ・スポーツ保険に加入して頂きますので、氏名、住所、年齢、電話番号をお伺い致します。(皆様から頂戴した個人情報は、たかみや湯の森健康セミナーにのみ使用致します。)

きりとり

たかみや湯の森健康セミナー 参加申込書

ふりがな		性別	生年月日	年 月 日(歳)
氏名		男 ・ 女		
住所	(〒 -)			
電話番号	自宅	携帯電話		

- ※事前申し込み希望の方は、ご記入の上、たかみや湯の森(FAX0826-57-2200)までご提出ください。
※当日でも、最大定員に達してない場合は参加して頂けます。