

長距離ウォーキングのための

ウォーキング教室

11月13日に開催する「イイさんウォーキング宗像大会」に合わせ
長距離 walking のためのウォーキング教室を行います。

日頃、長い距離を歩いていない人が突然長距離コースにチャレンジするのは危険です。

ウォーキングの正しい姿勢や運動前後のストレッチを学び、
体幹や下半身の強化トレーニングを行うことをお勧めします。

教室は2回に分けて開催します。

① 10月 2日 (日) 14:00 ~ 15:00

宗像ユリックス・アクアドーム (スタジオ A)

- ウォーキングの正しい姿勢とストレッチ方法 (ウォーミングアップ&クーリングダウン)
- ウォーキングのための筋力トレーニング (体幹・下半身)

② 10月 16日 (日) 14:00 ~ 15:00

宗像ユリックス・サーキットトレーニングコース

- 正しいフォームでの歩き方 (その人にあった歩き方)

参加料・定員：各回 20 人 (定員になり次第締め切り) 500円 (各回 1 人)

申込・問合せ：市スポーツサポートセンター (市民体育館内) ☎(72) 1112

こんな人におすすめします。

長く歩くことを目指している人、イイさんウォーキング宗像大会に参加予定の人、歩行寿命を延ばしたい人

