

一生使える

歩き方&ウォーキング

を学ぼう！

6月26日（日）
14:30～16:00

プロフェッショナルトレーナー鈴木隆介さんより
これからウォーキングを始めたい方のための
効果的なフォームを学びます。
日常の歩き方とウォーキングは異なります。
どんな歩き方が正しくて身体に良いかを身に付けましょう。



会場

大宮図書館 1階 研修室AB

対象

18歳以上のさいたま市内在住、在勤、在学の方

持ち物

動きやすい服装とスニーカーでお越しください。

定員

20名（申し込み多数の場合は抽選）

費用

無料



【講師】鈴木隆介(すずきりゅうすけ)

プロスポーツ選手から子どもまで幅広い層に『競技力向上』『健康運動指導』『日常動作』のトレーニング指導を行う。特にウォーキング・ランニング指導は定評があり、豊富な知識と経験に基づき『本質的でわかりやすい指導』を心掛けて日々指導にあたっている。

●保有資格●
日本トレーニング指導者協会認定・上級トレーニング指導者・健康運動指導士 他

【申し込み方法・締め切り】

大宮図書館HP「イベントお申込みフォーム」よりお申し込み下さい。

6月10日（金）20時30分受付締め切りです。

人数超過の場合は抽選となります。（抽選結果は6月12日（日）迄にメールでご連絡）

大宮図書館

〒330-0843

さいたま市大宮区吉敷町1-124-1

電話：048-643-3702

FAX：048-645-0262

<https://www.omiya-library.jp>



駐輪場・地下駐車場有
大宮駅東口より徒歩15分
（駐車場は60分以降有料）