

正しい歩き方と 効果的なウォーキング 講座

～一生使える歩き方・
ウォーキングを学ぼう～

10月19日（土）
14：00～15：30

プロフェッショナルトレーナー/ウォーキング・ランニングコーチ/陸上競技クラブREACT代表/ダントツかけこ塾塾長/元実業団陸上部テクニカルコーチ
プロのアスリートから3歳の子どもまで幅広く「競技力向上」「健康指導」「走り方」指導を行う。豊富な指導経験や対象に合わせたわかりやすい指導で「その日のうちに動きが変わる」と評判。延べ500回を超えるセミナーでは満足度95%を超える人気講師。

【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(JATI-AATI)
公益財団法人健康・体力づくり事業財団認定 健康運動指導士



【講師】
鈴木 隆介(すずき りゅうすけ)

内容

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。日常の歩き方はウォーキングとはまた異なります。どんな歩き方が正しくて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

対象

18歳以上のさいたま市内在住、在勤、在学の方

持ち物

筆記用具、タオル、水分補給用飲料
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

【申し込み方法・締め切り】

大宮図書館HP (<https://www.omiya-library.jp/>) 「イベントお申込みフォーム」よりお申し込み下さい。10月7日（月）午後8時30分受付締め切りです。人数超過の場合は抽選（抽選結果は10月9日（水）迄にメールでご連絡）となります。

天気が良ければ
実際に氷川参道を
歩きます！



さいたま市大宮区吉敷町 1-124-1

駐輪場・地下駐車場有（駐車場は60分以降有料）