

参加
無料

／ 昨年度好評につき、／
今年も開催！

元陸上100m走

日本チャンピオンから学ぶ

ウォーキング教室

正しい歩き方を学び、
健康的にウォーキングを楽しもう

10月12日 日

14:00 ~ 15:00

※小雨決行ですが、天候により、変更する場合があります。

行程

NTN 運動公園 会議室

移動

NTN 総合公園多目的広場

会議室にてウォーキングの専門家から健康的に歩くための「正しい歩き方」を学び、その後、屋外に移動してウォーキングをしながら、アドバイスをいただきます。



講師

佐分 慎弥氏

(中京大学陸上競技部 短距離コーチ)

2005年の日本陸上競技選手権大会100m優勝。日本体育大学を経て、日本体育大学大学院へ進学し、スポーツや健康に関連した知見を深めた。現在は、中京大学陸上競技部短距離コーチとして後進の育成に尽力するとともに、地域の健康づくりの取り組みを推進している。

持ち物

歩きやすい下靴(屋外用靴)、室内用靴
動きやすい服装、タオル、飲み物等

定員

30名 ※定員になり次第受付を終了いたします。

お問合せ・お申込み

NTN 総合運動公園受付またはお電話にてお申込みください。
NTN 総合運動公園 TEL 0594-32-2000