

# ウォーキング講座

スポーツの基本となる「歩く」に焦点を当て、  
全2回で、正しい姿勢、正しい歩き方、  
効果的なウォーキングフォームを学んでいただきます。

正しい姿勢、正しい歩き方を専門講師に学ぼう

参加料  
無料

## 第1回 基本編 正しい姿勢と歩き方

5月16日(金) 18:30~20:00

しっかり歩くために基本となる良い姿勢の特徴や正しいポジションなどを解説しながら、無理なく改善できる姿勢のエクササイズを紹介し、ウォーキングフォームについて解説し習得する為の実技を行う。(座学20分/実技70分)

会場

京都市市民スポーツ会館 体育室

定員

70名(先着)

講師

中田 美和子 氏 (一般社団法人 日本姿勢と歩き方協会認定 ウォーキングスペシャリスト)

持ち物

室内シューズ、運動出来る服装

申込締切日

平成26年4月25日(金) (必着)

## 第2回 応用編 体幹を鍛えるウォーキング

5月23日(金) 18:30~20:00

第1回で学んだ姿勢とウォーキングのポイントをおさらいし、さらに運動効果の高い体幹を意識したエクササイズウォーキングに挑戦し、足腰を鍛えるエクササイズを交えながら実技を行う。(座学15分/実技75分)

申込方法

電話または氏名・年齢・電話番号を記載の上、メールにてお申込み下さい

注意事項

参加者は万全な健康管理のもと参加してください。すべての参加者に対し、万一、受講中に事故があっても主催者は加入保険の範囲または応急処置以外の責任は負いません。

申込み・  
問い合わせ先

公益財団法人京都市体育協会 企画総務課 企画係

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1

TEL:075-315-4581

FAX:075-315-4521

H P:http://www.kyoto-sports.or.jp/

京都市体育協会

検索



Facebookも更新中!!

<https://www.facebook.com/kyotosports>

主催/公益財団法人京都市体育協会

共催/京都市 後援/京都新聞社、KBS京都