

ハッピーRUN & ウォーキング

《イベント開催》港北スポーツセンター～新横浜国際競技場周辺

- ポールを使用する事によって、一時間あたり約400Kcalを消費します。
エネルギー消費量は通常のウォーキングに比べ、平均20%上昇。(通常のウォーキングでは約280Kcalの消費)
- 首から肩にかけての柔軟性が向上し、痛みやこりをほぐします。
- ポールが杖となり非常に安全です。



2011年

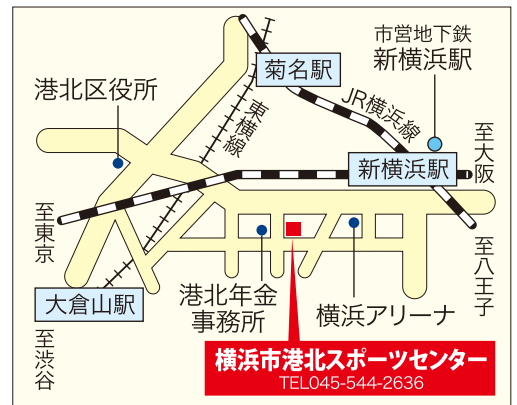
10月30日(日) 11:00~13:00
(受付10:30~)

雨天決行

横浜市港北スポーツセンター

- [対象] 歩くことが好きな方・走ることが好きな方・ワクワクすることが好きな方・向上心と好奇心のある方
- [持ち物] 運動できる服装・外用シューズ・タオル・楽しむ心
- [申込方法] 電話又はFAXにてお申し込みください。
- [参加料金] 2,000円(スティックレンタル料・スポーツ保険料を含む)
- [定員] 30名

FAX
申込書は
裏面



参加料金は銀行振込にてお支払いください。

【振込先】

みずほ銀行 横浜駅前支店 普通 2458432 一般社団法人 健康フレンズ

※振込手数料は各自負担とさせていただきます。

※振り込まれた参加費用は欠席の場合でも返金致しかねますのでご了承ください。

申込締切/2011年10月25日(火) ※満員になり次第締め切ります

お申込・問合せ

ハッピーRUN&ウォーキング事務局
(受付時間:平日10時~17時/土曜日10時~14時)

☎ 045-661-8282

FAX 045-651-4745

Profile

講師プロフィール



浅見 ますみ ◆健康フレンズ代表

運動を通して『美と健康』を追求し、圧倒的に分かりやすい指導でお客様に絶大なる支持を得るコンディショニングトレーナー。自らの豊富な経験と知識を活かしお客様の体型改善・姿勢改善・ランニングライフをサポートしている。

- コアコンディショニング協会マスター講師
- アメリカスポーツ医学会公認 ACSMヘルス/フィットネススペシャリスト
- 日本トレーニング指導者協会公認 上級コーチ
- ゴールドジム スタジオディレクター・パーソナルトレーナー



日吉 知美

「運動を通じて心身ともに健康を!」をモットーに、「笑顔」「元気」の2枚看板を掲げてスポーツクラブ、地域サークル、市町村主催の健康教室やデイサービスなどで幅広い世代の方への運動指導を行っています。一期一会!皆様との出会いを楽しみにしております!一緒に楽しい時間を過ごしましょう!

- (財)健康・体力づくり事業団 健康運動指導士
- AFAA(アメリカ・エアロビクス・フィットネス財団) フルコンサルタント
- NPO法人 日本ノルディックフィットネス協会 アクティビティリーダー
- (財)東京都高齢者研究・福祉振興財団 介護予防運動指導員

ノルディックウォーキングイベント 参加申込記入用紙

FAX 045-651-4745 ↓

申込日: 月 日

氏名(代表)	フリガナ	TEL
	〒	FAX
所在地		携帯電話

参加者氏名	年齢	振込金額
代表者氏名		円
氏名		円
氏名		円
氏名		円
氏名		円
振込合計金額		円

(注) 振込の際には代表者氏名で振込をお願いします。尚、全員分をまとめて振り込みをしていただいても結構です。