



「歩く人。」アドバンスインストラクターが教える 楽しいウォーキング教室



健康は歩くことから始まります。ただ歩くだけではなくインストラクターから講習を受けることで、ウォーキングの楽しさと健康につながることを体験してみませんか？

開催概要

日時：12月13日（土）10時～12時

場所：グランメッセ熊本 2Fコンベンションホール

参加費：1人500円

参加人数：100名

服装：スポーツウェア・スニーカー

持ち物：タオル・水筒・着替え

お申込み方法

下の2次元コードより必要事項を入力のうえ送信ください。

- ①組合員番号 ②お名前 ③メールアドレス
④日中連絡可能な電話番号
⑤同行者の人数・お名前・年齢

*応募多数の場合は抽選となります。抽選の結果はショートメールを送信します。

*ショートメールは、090-1362-7875より全員に送信します。

*お預かりした個人情報は、今回の企画のみに使用させていただきます。

応募締切 12月6日（土）



お申込みはこちらから

スケジュール

10:00 受付

10:10 体験講習

- ・ウォーキングの大切さ
- ・ウォーキング実技+テスト
- ・「歩く人。」達人テストの結果説明

11:40 感想発表

12:00 終了

講師紹介



山下 亮 先生

社会医療法人寿量会熊本機能病院併設指定運動療法施設
熊本健康・体力づくりセンター・健康科学トレーナー
健康運動指導士・心臓リハビリテーション上級指導士
「歩く人。」アドバンスインストラクター

お問い合わせ先：無店舗サービスセンター
電話096-287-1300（月～金）10時～17時

