

# ウォーキングスクール



すでにウォーキングやジョギングをしている方、健康増進のために始めたいと思っている方。どなたでも参加できます。

みんなで楽しくウォーキングしながら、ケガをしない正しい歩き方を身につける事ができます。

## 【日程】

第2・第4月曜日

1/9・23

2/13・27

3/12・26

## 【場所】

芝生広場

\*芝生の上を歩くので  
足を痛めません

## 【時間】

10:40~12:00

## 【参加費】

500円

## ご確認事項

- 貴重品などは各自で管理をお願いします。
- 雨天決行。屋根のある場所で行います。内容は変更となる場合がございます。

## 【主な練習内容】

- ウォーキングに必要な動作(準備体操含む)とストレッチを入れながらゆっくり歩きます。
- 正しいシューズの履き方から、腕の振り方、ウォーキングフォームまで丁寧に指導します。
- 慣れてきたら、ジョギングなども混ぜながら楽しく行っていきます。

お申込み先 \*要事前予約\*  
観音山ファミリーパーク  
電話 027-328-8389  
FAX 027-328-8390  
Eメール info@kfp-tomo.org

## 【講師紹介】

荒井崇 NPO 法人上州アスリートクラブ/ヘッドコーチ。  
関東学院大学→日清食品グループ→トライアスロン選手  
ニューイヤー駅伝出場  
07年全日本トライアスロン宮古島大会 14位  
アイアンマン・ワールドチャンピオンシップ(ハワイ)3回出場等  
自己ベスト  
5000m 13分51秒97 10000m 28分14秒16  
マラソン 2時間15分04秒