

7月  
新講座

今の足を生涯の足のチカラへ

# 10分からはじめる 小走りウォーキング

講師 一般社団法人 アスリートウォーキング協会認定講師  
上田美和  
開講日 第3金曜 10:00～11:00  
受講料 3ヵ月(3回)分 7,425円(税込)  
持ち物 筆記用具



この講座では、楽+きつくない誰でも続けられるウォーキング方法、『ただ歩く』のではなく『効率よく歩く=小走りウォーキング』の仕方を学びます。

健康やダイエットのために、身体を動かしたくても「何をして良いかわからない。しんどいのは苦手。きっかけがないし、続かない」と思っている方。

1日のうち、たった10分からはじめることによって起こる身体と心の変化と一緒に楽しみませんか。7月から始まる全3回講座です。今期は教室内での座学です。暑い季節でも、効率よく家の中で歩きましょう。

## カリキュラム

7月16日 小走りウォーキング  
心拍ウォーキングを学ぼう

8月20日 小走りウォーキング  
家の中で歩こう&姿勢チェック

9月17日 小走りウォーキング  
お手軽ストレッチ&続けるコツ



詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※受講料には維持管理費が含まれています。  
※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。  
※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。  
※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。  
※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ  
初めてご入会される方は、  
別途登録料550円(税込)が必要です。

55周年  
記念キャンペーン  
新規入会の方全員に  
550ポイント  
プレゼント  
9月末まで  
実施中



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F  
☎0120-53-8164  
10:00～19:00(日曜日は17:00まで)

Happy birthday 55th