

姿勢改善 ウォーキング教室

- 開催日時 **2022**年**2**月**11**日(金・祝)
10:30~11:45
- 開催場所 深川スポーツセンター 1階 第一・第二武道場

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止させていただく場合があります。

脂肪を燃焼させる有酸素運動の中でも、ウォーキングは他の運動に比べて気軽にできるイメージですが、ただ歩くだけではなく、きれいなフォームで行わないと効果を発揮しません。ウォーキングの効果的な歩き方や、姿勢がいかに重要であるかを学び、間違った歩き方であらわれる症状や、歩き方のポイントについて学びます。

対 象：一般男女（中学生を除く15歳以上の方）

定 員：30人（最少催行人数20人）

※応募者多数の場合は区内優先にて抽選

参加費：1,000円

主 催：江東区健康スポーツ公社

指 導 員：北条 しをり

持 ち 物：運動しやすい服装・フェイスタオル・バスタオル・水分補給用飲料

マスク（運動時も着用）・※体調チェックリスト（2週間分）

※体調チェックリストはホームページより印刷してお持ち頂くか、

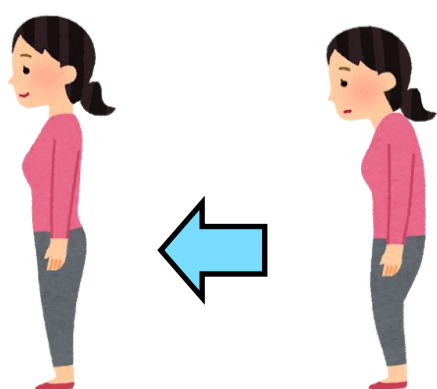
当日ご記入いただけます。（2週間分の体調・体温をご記入頂きます。）

指導員



北条 しをり先生

申込期間 2021年12月21日(火)~2022年1月6日(木) 必着!



問い合わせ 深川スポーツセンター
東京都江東区越中島1-2-18
TEL 3820-5881

— 申込方法は裏面をご覧ください —



WEBでのお申込方法



パソコンやスマートフォンからのお申込も可能です。

<https://koto-hsc3.revn.jp> にアクセスして

当該イベントを選択し、お申込ください。

右記QRからもお申込みいただけます。

※メールアドレス「info@koto-hsc3.revn.jp」もしくはドメイン「revn.jp」が受信できるよう設定をお願いいたします。



イベント申込QR



往復はがきでのお申込方法

以下の必要事項をご記入いただき、深川センターへ郵送ください

①イベント名 ②受講者氏名・ふりがな ③生年月日 ④性別

⑤郵便番号・住所 ⑥日中必ず連絡のとれる電話番号

⑦区外在住の方で区内在勤の方は勤務先および所在地・電話番号、在学の方は学校名および所在地・電話番号

※センター窓口にてお申込をされる場合は、返信用のはがきをご持参ください。

施設案内



- 東京メトロ東西線/都営大江戸線 門前仲町駅（4番出口）徒歩5分
- JR京葉線 越中島駅（1番出口）徒歩2分
- 都営バス（門33 門19 海01）越中島 徒歩1分

深川スポーツセンター

135-0044 江東区越中島1-2-18

tel.3820-5881

fax.3820-5884