



定期開催

# 楽しくウォーキング

1万歩ただ歩くだけではもったいない  
2F ランニングコース1週170mを  
一緒に楽しく効果的に歩きましょう！

**日程** 毎月第2・4水曜日

(4/10・24、5/8・22、6/12・26)

**時間** 9:15~10:30

**料金** 600円/1回

**場所** 2F ランニングコース

**担当** 深城由美子(日本ノルディックウォーキング協会インストラクター)

※ポールは使用せずに歩きます。

**定員** 20名

○動きやすい服装、室内シューズ、飲み物をご用意ください。

○予約不要。当日券売機でチケットを購入しランニングコースにお集まりください。

おうちでもできる簡単な運動をしながら、歩くために  
必要な筋肉をつけましょう！

正しいフォームで歩けば効果 UP♪

いつもの1万歩が大きく変わります

川崎市多摩スポーツセンター  
TEL 044-946-6030