

定期開催

# 楽しくウォーキング

**1万歩を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** 10月から12月の水曜日  
(10/14・28、11/4・11、12/2・9・16)

**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。

おいしく食べてキレイにやせる!!  
楽しく歩いて叶えましょ♪

**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