



「第2回 海までウォーク&トレーニング」 ～歩き方を変えてみよう～

ウォーキングでカロリー消費をするのは結構大変💦
いつも同じ歩き方では意外に運動効率はよくないものです。
普段の歩き方を少し変えていつもと違う筋肉を動かそう♪

開催日 2025年 3月 20日 祝日 雨天の場合22日に順延
お申込み 2025年 3月 17日 (月)迄 メールまたはLINEにてお申込み下さい

最少催行人数 3名
担当 岩田・梨元・吉村
集合時間 11:15 (11:30出発 時間厳守)
集合場所 a*liveスタジオ
参加費 2000円 (おにぎり1個とお菓子&飲み物付) ※飲み物はお茶または水

服装 動きやすい服・歩きやすい靴
あまりダボダボしていない物の方が足の動きが良く見え、
細かくチェックできます
スタジオでお着替えも可能です

もちもの 特に指定はありません
お飲み物、ティッシュ、タオル などご自身で必要なものを
最小限でお持ちください
大きなバッグ等は貴重品を除いていただき、
スタジオにおいておくことも可能です



コース ※時間は目安です

行き

目安時間	11:30		12:00		12:30
	スタジオ	→	八部公園	→	鵜沼海岸
			1.5k トイレ休憩		1.3k

～休憩 30分程度 (時間未定)～

帰り

目安時間	13:00		13:30		14:00
	鵜沼海岸	→	八部公園	→	スタジオ
			1.3k トイレ休憩		1.5k

