



9月に続いて  
今回は中級編!

# 歩き方教室 ～中級編～

初級編のおさらいから始めますので  
今回からの参加でも大丈夫♪  
少し長く歩いたときに、  
けがなく安全な歩き方をわかりやすく学べます。



- **開催日時** 2022年 11月 25日 (金) 10時～11時 1dayレッスン
- **講師** 特定非営利活動法人 スポーツクラブ1994代表 清水 貴史  
【資格】 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)のパーソナルフィットネストレーナー(PFT)・  
シニアフィットネストレーナー (SFT) ・日本スポーツ協会(JSPO)のスポーツプログラマー
- **対象** 16歳以上の方
- **募集** 10名程度
- **場所** 門沢橋コミュニティセンター 2階 レクリエーション室
- **服装** 動きやすい服装、室内用運動靴 (かかとのあるもの)  
**持物** 汗拭きタオル、水分補給できる飲み物、マスク
- **参加費** 600円 (税込み)
- **申込受付** 2022年 10月 17日 (月) 初日は電話にて先着順  
**申込受付時間** 10時～19時まで
- **お問合せ** 海老名市立門沢橋コミュニティセンター 046-238-4773

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、急遽中止・変更の可能性がございます。予めご了承下さい。