



NPO 法人 むさしの歩こう会主催

講習会のお誘い

インターバル速歩

健康寿命を延ばしましょう!!

* 2019 年度武蔵野市補助金対象事業

この度、**インターバル速歩**について 多くの方々に知って頂きたい、
下記の要項でインターバル速歩の講習会と実施を **2回**企画いたしました。
ご都合のつく日にご参加下さい。

記

第1回:2019年10月23日(水)

午後1時30分~2時30分…講習会(武蔵野公会堂・第4会議室)

* 武蔵野市吉祥寺南町1-6-22 吉祥寺丸井南側

午後2時30分~3時30分…インターバル速歩実施(井之頭公園・西園)

第2回:2019年11月13日(水)

午後1時30分~2時30分…講習会(武蔵野公会堂・第4会議室)

午後2時30分~3時30分…インターバル速歩実施(井之頭公園・西園)

講師: 川上義昌氏 NPO 熟年体育大学リサーチセンター(信州大学)
インターバル速歩トレーニングインストラクター
日本陸上競技連盟公認競技委員

参加費: 無料

その他: ウォーキングに適した服装、靴でご参加ください。
飲み物は各自ご持参下さい。



楽しい情報が盛り沢山!! 皆様方のご参加をお待ちしております!!

お問い合わせ先: 近藤和義 090-3595-6595