

健康余命をのばす歩くチカラ！！

脳とカラダを鍛える

上半身ウォーキング講座



- ・歩行を全身運動に！ 逆転発想のウォーキング実践法
- ・脳と体を鍛える！ 凄いウォーキング効果
- ・歩き易く疲れにくい！ シューズの履き方・フィッティングのプロテクニックなどを学ぶ。



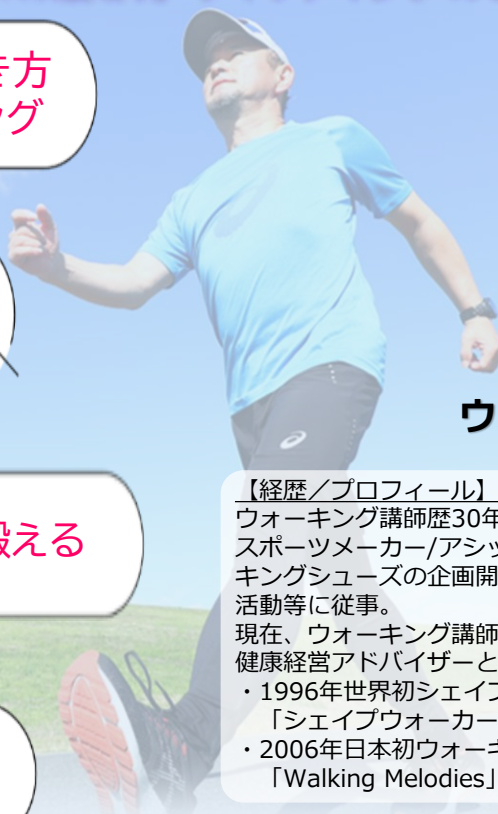
シューズの履き方
／フィッティング

健康ウォーキング
残念あるある



脳を鍛える

上半身で歩く
ウォーキング術



ウォーキングトレーナー
池田ノリアキ 氏

【経歴／プロフィール】

ウォーキング講師歴30年。
スポーツメーカー/アシックスに35年勤務し、ランニングやウォーキングシューズの企画開発、テクニカルスタッフとして講師、CSR活動等に従事。

現在、ウォーキング講師・健康運動実践指導者・転倒予防指導士・健康経営アドバイザーとして安全衛生大会等で活動中。

- ・1996年世界初シェイプアップ用ウォーキングシューズ「シェイプウォーカー」をプロデュース。
- ・2006年日本初ウォーキング専用音楽CD「Walking Melodies」(発売:東芝EMI)監修。

©アフロ

日 時

令和7年 6月 21日(土) 13:00～15:00

会 場

東京体育館 第一会議室・サブアリーナ

JR総武線「千駄ヶ谷駅」徒歩1分/都営地下鉄大江戸線「国立競技場駅」A4出口徒歩1分

対象・定員

どなたでも・60名

※ 15歳以上(中学生を除く)

※ 定員になり次第締切

参加費

1,000円

持 ち 物

動きやすい服装、紐タイプの室内履き(靴底が白か飴色のもの)、飲料、タオル、筆記用具

本講座の開催にあたっては、必要な感染症対策を講じてまいりますので、予めご理解とご協力をいただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

お申込みは、スマイルスポーツ事業センターまで

お申込みページ▼


<https://smilesports.jp>

0120-612-001
03-6380-4243

◎携帯電話からフリーダイヤルへのお電話はできません。

◎お電話でのお申込み・お問い合わせ: 平日10:00～17:00



「スポーツしたい!」をアシストするスポーツ案内サイト

東京のスポーツ案内サイト
SPOPITA
スポビタ



【個人情報の取り扱いについて】お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申してください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」を参照ください。また、当事業の様子は記録用にスタッフが撮影させていただくことがあります。撮影した写真は当事業団のホームページや今後の事業告知チラシ等で使用させていただく場合がありますので、予めご了承ください。写真の使用を許可しない方は、当日受付スタッフまでお申し出ください。