

スポーツ講座

「歩きからできるボディメイク」

講座内容

「立つこと、歩くこと」といった基本の運動について学びを深める講座です。

「運動をこれから始めたい方」、「筋トレの効果をもっと実感したい方」に日頃から意識できることをお伝えします。

実施項目

- ① 座学:ウォーキングとランニングの特徴について「姿勢づくり」の為のトレーニング
- ② 実技:ボディメイクのための歩き方実践

講師紹介



WAKU S&C 代表 堀尾 祐史

現在の活動

- ・スクール運営(ランニングスクール、フィジカルスクールなど)
- ・部活動サポート(S&Cコーチ)
- ・専門学校非常勤講師
- ・パーソナルトレーナー



詳細

日 程 ■ 2023年3月26日(日) 13:00~14:30(90分)

場 所 ■ 照葉積水ハウスアリーナ(福岡市総合体育館) 研修・会議室 多目的室B

対 象 ■ 18歳以上(一般) トレーニングがマンネリ化してる方
体重・体脂肪が目標の数値になかなか達しない方 など

● 定員:20名 申込開始日:3月1日(水) 9:00~

● 受講料:無料

● 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオルを持参してください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。また、イベント中の写真撮影をいたしますので、あしからずご了承ください。

お申し込み
お問い合わせ

照葉積水ハウスアリーナ

TEL:092-410-0314

〒813-0017 福岡市東区香椎照葉6丁目1-1
<http://www.fukuoka-city-arene.jp>

● 営業時間 9:00~22:00

● 休館日 毎月第3月曜日
年末年始 12/29~1/3