

特別イベント

やってみよう!

参加者募集

心まで美しく健康になれる
Kai遊パーク
甲斐市玉城公園総合屋内プール
Fitness & Relaxation

プロのウォーキング教室

日時:平成22年11月6日(土) 8時30分~10時30分

参加費: 800円

シェイプアップ効果や健康増進に最適なウォーキングをプロに教わる教室です!



これからウォーキングを始めたい方、
ウォーキングをもっと知りたい方、
是非ご参加ください!



講師プロフィール



講師: 剣持 英紀

剣持 英紀 (けんもち ひでき 1961年 生まれ 群馬県出身。)

日本の陸上競技選手、陸上競技指導者、スポーツトレーナー。

元110mハードル日本記録保持者(1983年-1991年)。

現在は小瀬スポーツケアハウス代表、未来の森アスリートクラブ代表、

NPO KENPRO ATHLETICS 理事長、山梨学院大学附属高校陸上部コーチ、
甲府看護専門学校講師。

筑波大学体育専門学群卒業。同体育研究科終了。筑波大学大学院修了。

内容 前半は“コツを教わる講座の部”、後半は“楽しく歩く実践の部”の
二部構成で行います。頭と体でウォーキングが納得できる2時間です!

○会場 ※雨天の場合 11月20日(土)に順延いたします。

Kai・遊・パーク (スタジオ 芝生広場 遊歩道)

○集合

8時25分までに Kai・遊・パーク窓口にて受付を
済ませていただき、室内履きに履き替え、運動できる
服装で受付前(ロビー)に集合してください。

○対象

市内外問わず、健康でウォーキングに興味がある小学生以上の方

○準備

運動靴(室内履き・外履き)、タオル、飲料水、運動できる服装で
お越しください。

参加特典

ダイエットに効果バツグン
と話題の飲料
「スーパーヴァーム」
をプレゼント!



○申込方法 参加費を添え Kai・遊・パーク受付窓口にてお申込みください。お電話でのご予約も可能です。

☆参加費納入期限 11月3日(水)20時30分まで。参加費納入後の返金はいたしません。ご了承ください。

Kai・遊・パーク
指定管理者 (株)フィッツ

お申込みは

TEL. 055-

276-4189

甲斐市西八幡1896-2