



「健康と歩む」



生活の一番近くにある運動、「歩くこと」に確かな知識を!

健康づくりを目的としたウォーキングの実践方法を身につけよう

ウォーキング講習会

WALKING



POINT

目的

生活習慣に「楽しい」ウォーキングを!
確かな知識の享受と、継続できる仕掛けをご提案!

POINT

対象



大人



自治体



企業

POINT

種類



運動



リラックス



屋外



屋内

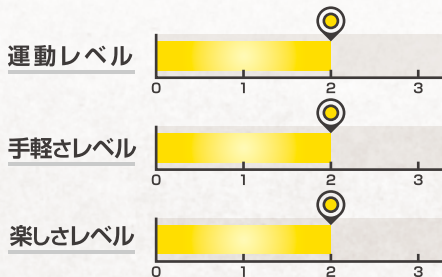


体験型

※屋内なら25mが取れる場所(推奨)

POINT

特性



※ミズノ独自調べ

ご家族含めた健康増進や、退職後の趣味づくりを推奨したい企業様にオススメです。

内容	ウォーキングの「楽しさ」を知っていただき、自らの生活習慣にウォーキングを取り入れていただけるよう、健康づくりを目的としたミズノが考える正しいウォーキングの実践方法をお教えます。				
人数	30名	スペース	公園など	講師	1~2名
所要時間	[基本編] 60分 / [応用編] 120分				
価格	ミズノの担当営業までお問合せください。				