

【主催】西武・狭山丘陵パートナーズ（都立狭山公園パークセンター）

八国山

春の八国山でスポーツコーディネーターと一緒に
ウォーキングのコツ、学びませんか？

ウォーキング

レッスン

Hachikokuyama Walking Lesson

【こんな方におススメ！】

- ✓ 正しい歩き方を身に付けて、日々の健康づくりに活かしたい！
- ✓ ダイエットに効果的な歩き方を知りたい！

特典

1

プロの講師による専門的な指導！



ボクが美しい歩き方を
伝授します！

【講師】

三田 央 氏

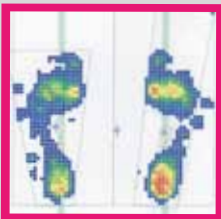
Mita Hisashi

ミスノスポーツサービス（株）
スポーツコーディネーター

特典

2

【一度はやってみたい】足裏測定ができる！



専用の測定器を使って
バランスを測定します。
偏平足や外反母趾の
チェック・靴選びの
参考にもなります。

【開催日時】 2016年 **6/4 Sat. 10:00 ~ 12:00**

【集合場所】 都立八国山緑地 西入口広場

住 所：東京都東村山市多摩湖町4-31
アクセス：西武園駅北口より徒歩5分
※駐車場はありません。



【定 員】 先着 15名

（中学生以上、中学生は保護者同伴）

【参加費】 500円 / 人（保険料など）

【持ち物】 動きやすい服装（長袖・長ズボン）、運動靴、帽子、飲み物、タオル

【申込み】 事前申込み制 お申込み後は、上記持ち物を再確認いただき、
直接集合場所へお越しください。

下記申込み項目を必ず明記の上、ハガキ・FAX・HP 申込フォームの
いずれかでお申込み下さい。

①イベント名・日にち ②参加者全員の名前 ③年齢 ④連絡先（住所、電話番号） ⑤Eメール

* address 〒189-0026 東京都東村山市多摩湖町 3-17-19

* fax 042-397-9467

* HP 申込フォーム <http://www.sayamaparks.com/app/events/view/686>

【問合せ】 都立狭山公園パークセンター イベント事務局

* tel 042-393-0154

<http://www.sayamaparks.com>

八国山緑地 イベント

検索