

一つ森公園

秋のウォーキング教室

ウォーキング教室 開催の様子

9月10日（水）AM9:00～

講師：佐々木 麻衣子

公認ウォーキング指導員健康運動実践指導士



晴天の中、15名の参加
でした。
ご参加ありがとうございます。

まずは、ウォーミング
アップから・・・





いよいよ出発です。歩き方の指導を受けながら、ゆっくりと歩きます。





結構キツかったようで
す・・・お疲れ様でした。最
後はクールダウンして終了で
す。

