

効果的^な ウォーキング法

10^{若返る}歳 インターバル速歩の秘密

講師 根本 賢一 教授

松本大学大学院 健康科学研究科
人間健康学部 スポーツ健康学科



インターバル速歩とは

ゆっくり
歩き

.....
3分

さっさか
歩き

.....
3分

ゆっくり
歩き

.....
3分

さっさか
歩き

.....
3分

ゆっくり
歩き

日時 2月6日(金) 14:30~16:00

会場 戸塚区総合庁舎3階 多目的スペース 大

※当日は 10:30 ~ 16:00 まで戸塚共立健康まつり開催中!

主催 医療法人横浜柏堤会 お申し込みは不要です。☎ 045-865-0900

