

楽しく学んで!楽しく歩きましょう♪

ウォーキングセミナー

(タグウォーク測定付き)

11月18日(土)10:00~12:00

参加料:1,000円(税込)

タグウォークとは?

センサーをつけて歩くだけで、「動き」「バランス」「速さ」「リズム」を見える化して人の歩行を計測・評価するシステムです。



内 容:タグウォークで測定後、測定結果の説明を行います。

※武道館周辺を歩きますので、運動ができる服装でお越しください。

準備物:運動しやすい服装・タオル・飲み物・屋外用運動靴

※雨天の場合は、中止します。

講師:藤田 洋一(健康運動指導士)

お申込み・問い合わせ

香川県立武道館 TEL:087-821-5125

自力整体 体験会

自力整体とは、心と体を整えるセルフケアのための健康整体法です。
無理せず、ゆっくり気持ちよく動いて、マイペースで整えていきましょう。

11月22日(水) 10:00~11:00

参加料:800円(税込)



講師:滝川祐美先生

持参物:動きやすい服装・ヨガマット・飲み物・タオル

※ヨガマットは貸し出しがあります。(無料)

お申込み・問い合わせ

香川県立武道館 TEL:087-821-5125