

12月2日(金)ちば健歩Wクラブ教室スケジュール表

CKS No.1「自分を知る。」

山野井

担当指導員	担当業務
佐藤・石丸	受付。 朝の挨拶。明るい挨拶・爽やかな笑顔でお迎えしましょう。
斎藤	自分の足に合った靴選びの難しさ。 靴の選び方。靴の履き方。紐の結び方。
佐藤	ストレッチ。クーリングダウン。
安部・佐藤	2班に分かれる。快適に歩くための10ポイント。 膝や腰を痛めないために、正しい歩き方の基本を指導します。
平野	ヘルス（健康）ウォーキングについて。 ヘルスウォーキングとは。ヘルスウォーキングの効果とは。
斎藤・安部	実践ウォークは中津川コース。出発前のウォーキングマナー（安部）。シグナルストレッチ（斎藤）
	12月です。実践ウォーク後、会場（天沼公園）にてささやかな乾杯をして、今年一年の健康に感謝しましょう！

時間割	項目
9：10～	受付。
9：30～	靴の選び方。靴の履き方。紐の結び方。
9：50～	会長挨拶。 指導員紹介。初参加者紹介。
10：00～	ストレッチ。
10：10～	ヘルス（健康）ウォーキングについて。 ヘルスウォーキングとは。ヘルスウォーキングの効果とは。
10：30～	快適に歩くための10ポイント。
11：00～	出発前のウォーキングマナー。 実践ウォークは中津川コースです。シグナルストレッチ。
12：55～	クーリングダウン。（佐藤） 終了後、解散。

