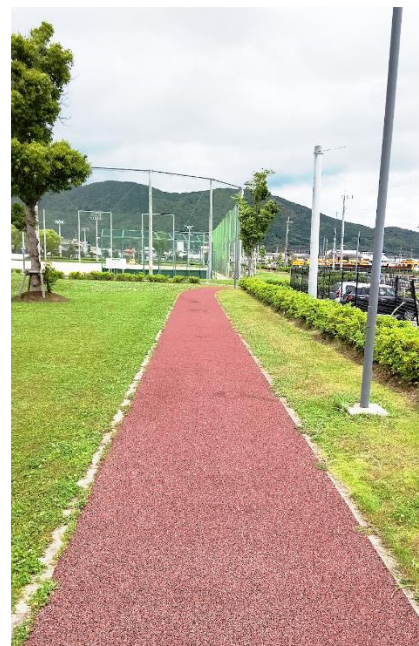


スポレク・エイト 健康痩身ウォーキングクラブ



当サークルは単なるウォーキング教室ではありません。これまで頑張ってウォーキングしてきたけれども思ったように効果が見られない方やウォーキングでダイエットをしたいという方のために正しい動き、そして楽しく効果を実感していただくためのサークルです。

下記日程にて無料体験会を行いますので、予めスポレク・エイトで予約をして是非ご参加ください。

無料体験会日程

集合場所：城山公園管理棟南側の幟が目印！

2021年7月16日(金)	10時00分～
2021年7月16日(金)	19時30分～
2021年7月21日(水)	10時00分～
2021年7月21日(水)	19時30分～
2021年7月23日(金)	10時00分～
2021年7月23日(金)	19時30分～



スマホでも予約できます。

- ※ 無料体験会へは運動しやすい格好で集合場所までお越しください。
- ※ 参加はウォーキングをしたい方であれば男女問いません。
- ※ 無料体験会は何度参加されても結構ですが、同じ内容を説明、練習しますので予めご了承ください。

○ コーチ紹介



境 理 (さかい おさむ)

学生時代から続けていたサッカーのために走り始めたことをきっかけにマラソン・ウォーキングを始める。

サッカーの試合中にアキレス腱断裂。リハビリで体幹や歩き方の重要性を感じ、もっとたくさんの方に伝えたいとサークルを立ち上げる。

■マラソン歴

- ・フルマラソン 25 回完走
- ・行橋～別府 100km ウォーク完歩 (19)