

見た目も体も10歳若返る！

参加者
募集中！

インターバル速歩教室

☆只今、無料インターバル速歩セミナーご予約承り中☆

- 健康増進に運動を検討している方。
- 数人グループでの申し込みで出張セミナーします。

ただ歩くだけより、
多くの効果があるよ。

歩ける人は誰でも
参加できますよ。



理学療法士
による運動指導

メタボを改善

脳を活性化

血管を丈夫に

美肌になる

教室の内容

31年4月～10月1日の6ヶ月

参加費：19000円／6ヶ月

- ・血液検査費用
- ・速歩計測器貸与料
- ・歩行データ分析システム料

③効果の確認(教室前後で測定)

- ✓ 血圧・体重・体脂肪率・筋肉量
- ✓ 持久力測定
- ✓ 血液検査(脂質・糖代謝・肝機能データ)

New

①適正な食事量ですか？

- ✓ 食事調査2回(運動介入の前後)
- ✓ 管理栄養士による講義

②インターバル速歩とは？

- ✓ 健康効果と歩き方の指導

④運動の継続サポート

- ✓ 月2回、一緒にトレーニング
- ✓ 毎月、トレーニングを確認
- ✓ 毎月、トレーニングに有効な講義を開催(ストレッチ・筋トレ)

連絡先

三野田中病院 インターバル速歩教室担当 松浦・市原
電話 0883-77-2300 締め切り 3月22日