



歩いて健康！

# ウォーキング教室

ウォーキングでいきいき健康に！ウォーキングのポイント解説、ストレッチの後、外に出て数キロのコースを歩いてみましょう！

MS  
教室

第2火曜（4月～6月）10:00～12:00  
【4/9、5/14、6/11】



講師 / 矢島徳男（日本ウォーキング協会 主任ウォーキング指導員）

新潟市中央区万代3-1-1 新潟日報メディアシップ7階

TEL 025 (385)7346

長岡  
教室

第4金曜（4月～6月）10:00～12:00  
【4/26、5/24、6/28】



講師 / 田中秀和（日本ウォーキング協会 主任ウォーキング指導員）

長岡市千歳1-3-43 新潟日报社 長岡支社内

TEL 0258 (34) 9606

## 【受講料金】

3カ月3回 5,445円（保険料込）

※受講には別途入会金2,200円が必要です。詳しくは各教室にお問い合わせください

