

膝 腰の痛み 生活習慣病は 13cm の段差で身体がかわる！

# ステップング講座

- ◇ わずか 13cm のステップ台の昇降運動を毎日 10 から 15 分で、体の**血流が活発化**し、あなたの健康を守ります。運動に自信がない方にも簡単で、**手軽に有酸素運動**ができます！
- ◇ **ちょっとしたコツ**で楽しさも効果もぐ〜んとアップ！  
楽しくて効果的な**ステップング**の方法・続け方をお教えします！



日時：**2017年10月～3月の毎月第1,2,4,5月曜日。**  
各月第3月曜日は休み（10/16, 11/20, 12/18, 2/19, 3/19）。  
1/1 も休み。**1月15日第3月曜日は開催します。**  
**10:00 より 1 時間半程度** 20 分前に入場可能。自主運動できます。

場 所：**富岡並木地区センター体育室**

募 集：毎回60名先着順（盛況で定員になり次第締め切りとなります）

参加費：**初回体験参加は無料** ※2 回目以降は毎回 300 円。

申 込：当日直接会場にお越しください（なるべく事前にご連絡下さい）。

持ち物：上履き タオル 飲み物（5本指靴下など、なるべく動きやすい服装で）。



主催： **日本ステップング協会**

楽しくて役に立つステップングの普及を目指す有志の会です。詳しい説明は ホームページ  
<http://www.stepping.jp> ご覧下さい。

TEL: 090-3235-8188 (担当: フジノ)

協力：富岡並木地区センター 富岡東4-13-2

TEL: 045-775-3692 Fax 775-3792