

バルセロナオリンピック日本代表 園原健弘から学ぶ

BEAUTIFUL

ビューティフル ウォーキング レッスン

WALKING

Lesson

～美しい歩きは健康になる・日常の歩きに意識を加えて歩くだけ～

日常生活で何気なく行っている、「歩く」という行為。全身オシャレしていても、歩き次第で台無しになります！

“歩き方のプロフェッショナル”園原健弘さんを講師に招いて、歩き方の正しい知識を学ぶ講義と美しく・キレイにカッコよく歩く方法を学ぶ実技の2部構成のプログラムです。

12.3 TUE

19:00-21:00

[受付] 18:30～18:55

会 場

東京駅周辺、及び皇居周辺(予定)

開始時間までに集合場所へお越しください。

定員
30名

先着入金順となりますので、定員に達し次第終了させていただきます。

第1部【講義】

正しい歩き方を知る

(30～45分程度)

正しい歩きとは？日常の歩きを見直す。鍛えるのではなく戻ける。

戻けるためには動作を意識する。どんな意識をすれば良いのかを科学的に解説します。

第2部【実技】

美しく、キレイに、カッコいい歩き方の実践

(75～90分程度)

現在の歩き方を確認、フォーム矯正&改善、日常生活でできる筋力トレーニングなど

集 合 場 所

東京駅丸の内駅前広場

参加費 **2,000円(税込)**

※参加費はクレジットカードによる事前決済のみとなります。決済が完了することで正式なお申込みとなります。※地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等、主催者の責によらない事由で本イベントが中止となった場合、主催者は本イベントの参加料の返金を一切行いません。予めご了承ください。

服装・持ち物

※普段の服装のままでご参加いただけるプログラムになります。ただし、ハイヒール以外の靴(スニーカーがお勧め)での参加をお願い致します。※給水ドリンクが必要な方は、各自でご用意ください。※手荷物は座学会場で保管致します。

その他

雨天決行、荒天中止。中止の場合は、開催当日の17時迄に東京駅Facebook (<https://www.facebook.com/TheTokyoStation>)でお知らせします。

※中止の場合、返金いたしません。

園原 健弘

SONOHARA TAKEHIRO

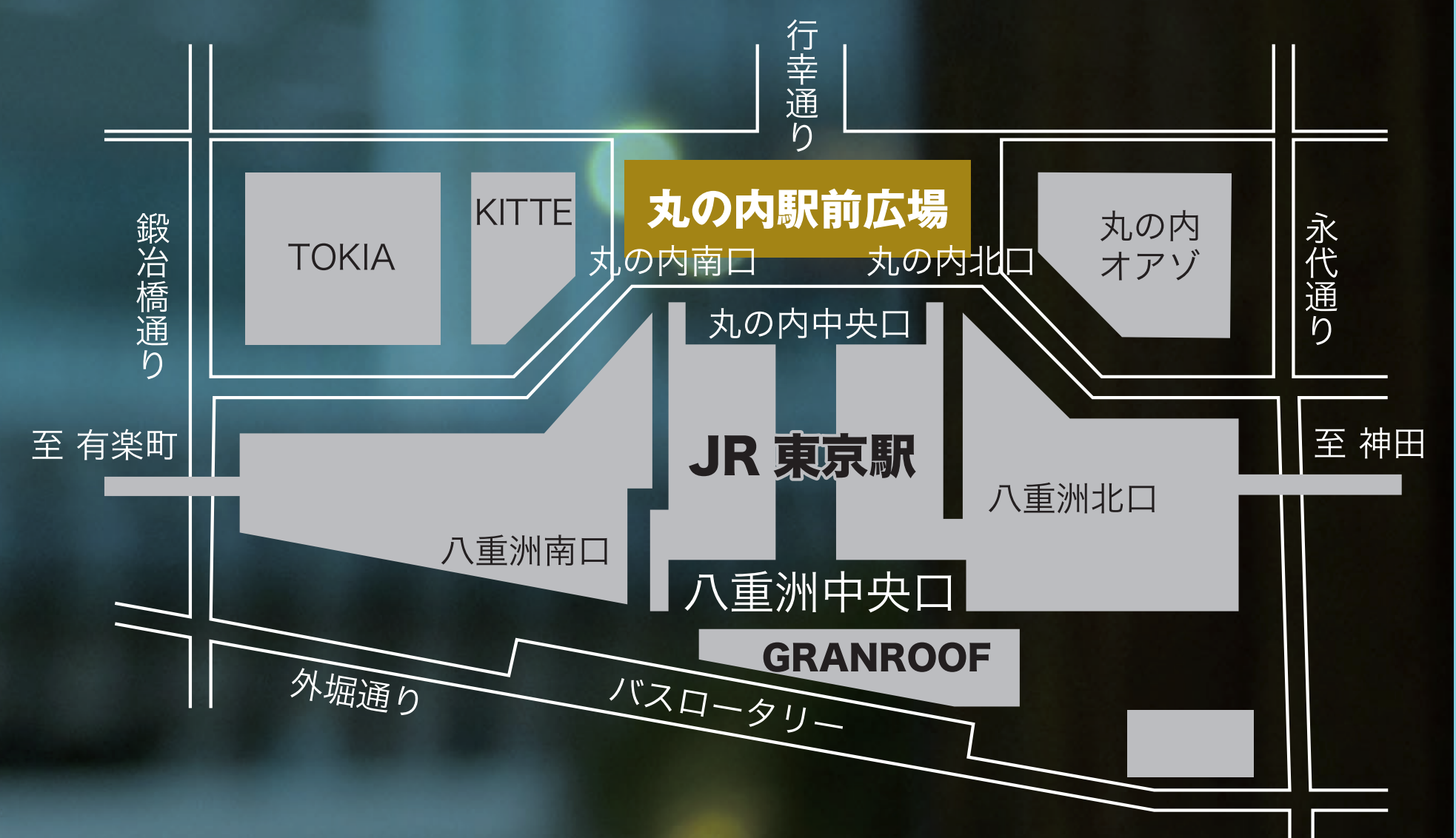
世界陸上3回連続出場、箱根駅伝2回出場など競技者としての経験をベースに健康づくり、ダイエット指導など幅広い分野で活躍中。1992年バルセロナオリンピック競歩代表。東京マラソン財団ONETOKYOコーチ。明治大学体育会競走部監督。



お申し込みはこちら▼



Run Entry申し込みページ



東京ステーションシティ

検索

主催:東京ステーションシティ運営協議会
(運営:一般財団法人東京マラソン財団)
企画協力:(株)鉄道会館



Tokyo Station City

はじまりは、ここからだ！

START with YOU

東 TOKYO STATION CITY