



オンデマンド配信対応

オンライン LIVE セミナー

ウォーキングセミナー

最も手軽で取り入れやすいウォーキングの効果を上げる工夫をご紹介します。
 日々の「移動」が、立派な「エクササイズ」に早変わり！正しい姿勢で脂肪燃焼、
 足腰強化、生活習慣病予防も期待できます。
 ポピュレーションアプローチの一環として、是非ご活用ください！

- 使用ツール** Zoom、Microsoft Teams 各種対応
※その他ご希望がありましたら営業担当にご相談ください。
- 人数** 使用ツールにより異なります
- 持ち物** 水分補給用の飲み物
(ペットボトルや水筒など蓋の閉まる容器に入ったもの)
- 服装** 動きやすい服装
※お仕事着のままでも参加可能です。
- 事前の準備** セミナー実施日までに、使用するWEB会議ツールのセットアップの完了が必要です(参加者全員)



内容	レクチャー (25分)	実技 (35分)	60分
	<ul style="list-style-type: none"> ●ウォーキングの効果 ●効果的な歩き方 ●自分にあったレベルを知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ●正しい姿勢 ●正しい歩き方 ●ウォーキング前後のストレッチング 	