

# 目指せ20分で2000歩！ 室内ウォーキング LIVEレッスン

## SPECIAL GUEST

10/31



アメリカンフットボール部  
竹内修平選手

11/21



富士通陸上競技部  
岡田久美子選手

## 開催日時

初回金曜日（ユニオンビル会場&オンライン）

2回目以降木曜日（オンライン）

12:30 ~ 12:50

★GUEST

DAY1

10/31 (金) 踏みしめてスタート！ Kickoff ウォーク

DAY2

11/6 (木) ふくらはぎポンプで午後シャキ！ウォーク

DAY3

11/13 (木) お尻から引き上げ！姿勢改善ウォーク

DAY4

11/20 (木) 肩スイング！気分爽快ウォーク

★GUEST

DAY5

11/27 (木) ラクに続ける！軽やかウォーク

参加方法・詳細は

[こちら](#)  
をクリック

