

# チャレンジデー記念イベント

開催日:5月29日(水)

会場:ゼットエー武道場

## ①エアロ&ストレッチ

AM9:45~10:30

講師:塚原由起子先生

跳んだり跳ねたりがないローインパクト(低負荷)プログラムです。体脂肪を燃焼させる有酸素運動・寝たきり、転倒予防に効果的な筋力トレーニング・しなやかで綺麗な身体をつくるストレッチをミックスした内容です。お子様連れの参加も大歓迎です。

## ②五輪メダリスト ボクシング講座

& トークショー・サイン会・握手会

AM10:35~11:20

ロンドンオリンピック 銅メダリスト

清水 聡 選手 (ボクシングバンタム級)

## ③ポスチュアウォーキング

AM10:45~11:15

講師:小原京子先生

相澤瑠見先生

(ポスチュア stylist)

ポスチュアウォーキングとは、日常生活のどこでも出来るエレガントで美しい歩き方のことです。この歩き方を身につけると、全身リフトアップして、素晴らしいシェイプアップ効果が期待出来ます。

### 参加者募集

- 誰でも参加できます
- 開催時間の5分前までゼットエー武道場の大道場にお集まり下さい。
- すべてのイベント無料で参加出来ます。

準備するもの: 運動の出来る服装・室内専用シューズ・タオル・飲み物