

メタボ・生活習慣病予防にも効果あり！
誰でもできるウォーキング「インターバル速歩」を
始めませんか☆

ウォーキング ブランチ 瑞穂 Walking Brunch Mizuho

健康ブームの今、さまざまな運動方法が伝えられています。その中でも、手軽にできるウォーキングで効率のよい体質改善、筋力体力アップできる方法として、大注目なのが「インターバル速歩」です。

ウォーキングブランチ瑞穂では、一人ひとりに運動量計測器を貸し出し、ご自宅での日々のウォーキングにご利用頂けます。また週に一度グループレッスンをを行い、みんなで楽しみながら運動方法を再確認することができます。

ぜひ、健康増進の為にもお気軽にお申込ください。

■「インターバル速歩」とは…

専用の運動量計測器をつけて、3分速歩きをして、3分ゆっくりとメリハリをつけて歩きます。これを1日3～5セットほど行えばよい簡単なトレーニング方法です。

対象 概ね 40 歳以上

**グループ
レッスン**

瑞穂町中央体育館（予定）及び屋外
毎週木曜日 9:30～11:30

プログラム

5ヶ月間 **新規会員 募集中**

※詳細は裏面に

ご都合にあわせてご参加ください

会費

4,000 円 / 月

特徴

専用運動量計測器（熟大メイト）

一人ひとりに専用の計測器を貸し出します。

日常のトレーニング記録を正確に記録し解析することができます。



**お申込
方法**

お気軽にご見学ください

資料請求



※ホームページ
もしくは電話で
ご請求下さい。

**フラワープラムへ
来館**



※事前にお電話で
ご予約下さい。

申込手続き



※申込書をご持参
ください。

申込完了！



詳しい内容は、来館時にご案内致します。

諸条件によっては、お申込いただけない場合がございますので、予めご了承ください。

日々の生活にウォーキングを+プラス！ 健康増進・維持の大きな味方！



STEP
1



目標の確認

サービス内容について説明



サービス内容のご説明と現在の体の様子・日常生活について確認を行います。

STEP
2



体力測定

皆様の今現在の体力レベルをチェック



一人ひとりの体力に合わせた運動量を設定します。

STEP
3



運動指導

ウォーキングの基礎・注意点の説明



心構えからウォーキングフォームまで、安全で効率のよいウォーキングを丁寧に教えます。

STEP
4



グループレッスン

ご自宅での運動をサポート



正しいインターバル速歩の方法をみなさんと楽しく歩きながら覚えることができます。

STEP
5



自宅での運動

運動量計測器を使って自宅でウォーキング



歩数計ほどの大きさの専用計測器をつけるだけ！日々の記録が蓄積されます。

STEP
6



データ解析

日々の歩行記録をグラフで表示



毎日のトレーニングデータを基に、適切な運動方法をアドバイスします。

- 交通機関ご利用の場合
JR青梅線 羽村駅下車 バスまたはタクシー
JR八高線 箱根ヶ崎駅下車 タクシー
- お車の場合：圏央道青梅ICより約10分



フラワープラム

社会福祉法人 梅の樹会



〒190-1231

東京都西多摩郡瑞穂町長岡長谷部83-1

TEL.042-556-5755(代表)

FAX.042-568-1577

<http://www.flowerplum.jp/>