

# FUN WALKING

## 楽しく歩いて アンチエイジング



新緑の広がる公園の風景を楽しみながら、ウォーキングを学びませんか？誰でも手軽に負担なく行えるウォーキングですが、「歩いてもすぐ疲れる」「歩くと同じ箇所が疲れやすい」そんなことはありませんか？全身を効率よく使ったウォーキングをマスターすることで長く歩いても疲れにくくなり、心地よく無理なく歩けるようになります。

今回マークスポディデザインでは、都筑区内の緑道と公園を歩くと共にウォーキング指導を行なう、ウォーキングイベントを開催致します。「楽しく歩いてアンチエイジング」をテーマにして皆さんの健康づくりに役立てて頂くと共に、自然を満喫しながら一緒にウォーキングを楽しみましょう。皆様のご参加をお待ちしております。

- 開催日：4月29日（祝日）午前10時～12時（雨天決行）
- 集合場所：マークスポディデザイン（受付開始9時30分）
- 解散場所：横浜市営地下鉄北山田駅
- コース概要：マークスポディデザイン～山田富士公園～北山田駅（約3.5キロ）
- 参加費：1000円（傷害保険料を含む）
- 定員：20名（定員が集まり次第、締め切らせていただきます）
- 対象：ウォーキングに興味のある方（初心者歓迎）
- 服装・持ち物：ウォーキングに適した服装・靴（更衣室は、マークスポディデザイン内にあります）  
飲み物  
バッグ類はリュックなど両手の空くもの  
※雨天時は雨具（カッパなど）をご持参下さい
- その他：お荷物等は、マークスポディデザインにてお預かりすることはできますが、解散場所が北山田駅となりますのでお荷物をお預かりした場合、解散後にマークスポディデザインに戻っていただくことになります。また、貴重品は各自で管理していただく事をご了承下さい。

※ご不明な点がございましたら、お気軽に下記の連絡先までお問い合わせ下さい。

### 【申し込み・お問合せ先】

マークスポディデザイン TEL:045-911-2172

【住所】都筑区中川中央1-4-2 シャリテセンター北2F

【営業時間】午前10時～午後7時30分（最終受付）

【定休日】日曜・祝日/第2、第4月曜日

【ホームページ】[www.marks-bd.com](http://www.marks-bd.com)

【担当】 岡

■申し込み締め切り：平成21年4月18日（土曜日）

■支払方法：当日の受付時にお支払い下さい

### 【申し込み方法】

①お電話からのお申込み

お電話での受付後、申し込み用紙と誓約書をお送りいたしますので必要事項を記入後、マークスポディデザインまでFAXにてお申込み下さい。

②ホームページからのお申込み

申し込み用紙と誓約書をプリントアウトして、必要事項を記入後、マークスポディデザインまでFAXにてお申込みください。

※誓約書は、当日ご持参下さい。