

さあ、美しく、前を向いて人生を歩いて行こう

WOMEN's Lesson Walk

2023.10.21(Sat.) 14:30~16:00(受付 14:00~)

会場 東京都立潮風公園 太陽の広場 (品川区 東八潮1)

Lesson Program

14:30-15:00

準備体操～ウォーキング前レクチャー

- ・準備体操(ストレッチ)
- ・正しく美しい姿勢と歩くためのコツ(基本)
- ・ウォーキングの楽しみ方
- ・健康になるために・日常動作で続けるべきこと
- ・本日のレクチャーで目指す効果

15:00-16:00

講師と一緒に約2.5kmのサンセットウォーキング

- ・正しく美しい姿勢チェック
- ・ワンポイントアドバイス

ココロとカラダは連動していて、

正しく美しい姿勢で歩くと、自然と顔が前を向く。

前を向くと、少しずつ気持ちが上向きになっていく。

気持ちが上向きになると、なんだか体の調子も少し良くなって

新しいことや、やってみたかったことを始めたりする。

「正しく美しい姿勢とキレイな歩行」を通して

変化の多い女性の身体やライフスタイルを支えます。



歩いて寄付

WOMEN's Lesson Walkでは1歩の価値:医療費削減からの経済効果(1歩=0.00147円)とし、WOMEN's Lesson Walk参加者の総歩数分を参加費より日本対がん協会・乳がんをなくす「ほほえみ基金」への寄付として活用します。また、当日も募金箱を設置いたします。皆さまのご支援よろしくお願いたします。



MY PINK ACTION

知ろう、自分と乳がんのこと。

(一社)日本ウォーキング協会は
(公財)日本対がん協会の
ピンクリボン活動を応援しています。

◀お申し込み方法は裏面をご覧ください。

WOMEN's Lesson Walk

女性の健康美をサポートするウォーキングメソッド

歩き方を習ったことはありますか？正しく美しい姿勢や歩き方、効果を上げるための歩き方を「歩きのプロ」からレッスンを受けながらベイエリアをサンセットウォーキング。日常に取り入れやすい身近な運動であり自律神経を整えたり、血行促進・筋力増加、維持といった効果を得られるウォーキングを通して女性の心と体の健康をサポートできるようなレッスンを行います。

昨年、定員を超える大盛況のイベントです。

今年も東京バイサイドツーデーマーチの特別企画として開催いたします。素敵なプレゼントをご用意してお待ちしております。



日時 2023年10月21日(土) 14:30~16:00 (受付14:00~)

会場 東京都立潮風公園 太陽の広場

アクセス

1 新交通ゆりかもめ

【各施設の最寄り駅】
「台場駅」下車（徒歩約5分）
「東京国際クルーズターミナル駅」下車（徒歩約5分）

2 東京臨海高速鉄道りんかい線

「東京テレポート駅」下車（徒歩約15分）

3 路線バス

・京急バス
大井町駅西口より、「台場駅」下車
・都バス（海01系統）
門前仲町より、東京テレポート方面「潮風公園入口」下車

最寄り各駅から会場「潮風公園」へのアクセスMAP



参加費 3,000円(事前申込のみ)

お申し込み方法 Jwalkingサイトよりお申し込みいただけます。

STEP-1 まずはJWalkingサイトへアクセス!

日本最大級のウォーキングイベントを網羅するJWalkingサイトで、東京バイサイドツーデーマーチを検索しWOMEN's Lesson Walkのお申込みへ!

その他「楽しそう」「自宅から行きやすい」「前から気になっていた」イベントも見つかります。

STEP-2 JWalkingメンバーご登録（無料）

下記のいずれかでJWalkingアカウントを作成いただけます。

- ・メールアドレス
- ・Google
- ・LINE

日本ウォーキング協会
オフィシャルエントリーサイト



エントリーはこちら!



WOMEN's Lesson Walk アンバサダー&講師のご案内

(一社)日本ウォーキング協会 健康ウォーキング指導士の先生が皆さまのご指導をいたします。



アンバサダー 高木 真理子(たかき・まりこ)

ファッションモデルとしてCOMME des GARÇONSのコレクションでデビュー。その後、世界的有名デザイナー 三宅一生氏に招聘されパリコレに参加。ウォーキング指導の依頼を受けインストラクターとしてスタートして以来26年、ウォーキングを通して『フォーミング』から『できる』へ確実な自信へと導き、協調性・使命感・責任感のあるヒューマンパフォーマンスの発揮できる人創りを強みとする。また、美しさだけでなく、日常生活の中に取り入れ健康に導くウォーキングを提唱している。



健康サポートプロジェクト代表
ウォーキングアドバイザー

坂田 純子(さかた・じゅんこ)



一般社団法人
日本DFWALK協会 代表
ウォーキングスペシャリスト

山口 マコウ(やまぐち・まこう)

3年間約3,500人、これまでに10万人以上の指導を行い30年の経験を「一生自分の足で歩くこと」を目標にウォーキングレッスンやウォーキング指導員育成メディアやWEBのエクササイズ監修を行う軸として、運動指導を行っています。

『90歳になってもハイヒールの履ける人生を®』をコンセプトにウォーキングを通して活力寿命延伸活動を推進。指導実績6万人以上。受講生は、モデル・女優・SEOなどを含む老若男女。イベント・セミナーや社員研修、講演を中心に活動を行っています。

お問い合わせ

東京バイサイドツーデーマーチ実行委員会事務局 (一社)日本ウォーキング協会内
〒113-0034 東京都文京区湯島 2-25-7 ITP 本郷ビル 6F TEL : 03-5816-2175 E-mail : jwa@walking.or.jp
(受付時間：午前10時~午後5時、土曜・日曜・祝日を除く)