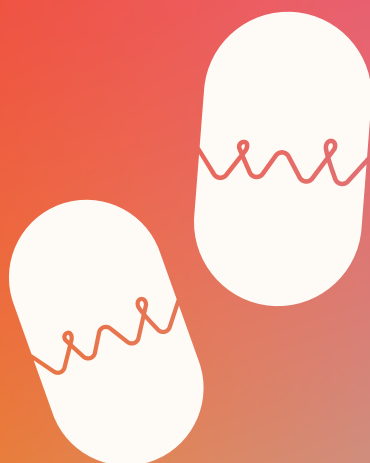


さあ、美しく
前を向いて人生を歩いていこう。



WOMEN'S LESSON WALK

開催日 2025.11.29 Sat

場 所 お台場・シンボルプロムナード公園 夢の広場

女性の健康美をサポートする ウォーキングレッスン

正しく美しい姿勢や歩き方を「歩きのプロ」からレッスンを受け、
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
レッスンをを行います。前回開催時も多くの方にご参加いただきました。



MY PINK ACTION

知ろう、自分と乳がんのこと。

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=0.065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願いいたします。

(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。

詳細は裏面をご覧ください >>>

特別協賛



協 賛



DUKE
EYEWEAR COMPANY

HIKARI



MISO



WACOAL

OUTLINE

開催概要

- 【日時】 2025年11月29日(土) 14:00～16:00
受付: 13:30～
- 【会場】 お台場・シンボルプロムナード公園 夢の広場
- 【参加費】 3,000円
- 【定員】 300名
- 【申込締切】 2025年11月3日(火) 23:59まで
※お申込受付は先着順とし、定員になり次第
締め切りいたします。予めご了承ください。

【特別オンラインセミナー (Zoomウェビナーにて配信予定)

「女性のためのマネーセミナー」

「管理栄養士×健康
ウォーキング指導士による
“女性のダイエット講座”」

「スペシャルトークセッション」

むらさき乳腺クリニック院長 池田紫先生
×
健康ウォーキング指導士 山口マユウ先生

Wacoal
「姿勢が変わると、私が変わる。
インナーの新常識セミナー」

※プログラムは変更になる場合があります。

【アンバサダー・講師

レッスンは(一社)日本ウォーキング協会 健康ウォーキング指導士の資格を取得している方が行います。



アンバサダー

ウォーキングディレクター
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。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約30年。

高木 真理子
MARIKO TAKAKI



講師

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
JUNKO SAKATA



講師

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 マユウ
MAYUU YAMAGUCHI

【プログラム

13:30～ 受付

14:00-15:00

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



Voice

参加された方のコメント

普段からあまり姿勢は良くないと思っていたのですが、このレッスンでどこをどう気をつければ良いのかがわかりました。明日から格好よく歩きます! (A.Kさん 30代)

ウォーキングを生まれて初めて習いました。姿勢を気にしながら歩くと何となく自信がついたように感じました。(T.Yさん 50代)

毎日、歩数ばかり気にして歩いていましたが、「歩き方」が如何に大事であるか改めて知る良い機会になりました。ほんの2キロ程度でしたが足パンパンです。(T.Sさん 60代)

お申込み方法

下記J-Walkingサイトよりお申し込みください。



日本ウォーキング協会
オフィシャルエントリーサイト



【ヨガレッスン 11月29日(土) 13:20～13:50



講師: 入江 富美江
公認W指導員
ヨガインストラクター

お問い合わせ

東京ベ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)