

朝ウォーク隊

仙台のビジネスパーソンを元気にし、震災復興を目指したい！
そんな思いから『仙台復興・朝ウォーク隊』を結成しました。
毎月第2土曜日にウォーキング中！一緒に歩きましょう！

開催 8月11日(土)、9月8日(土)、
予定日 10月13日(土)、11月10日(土)

※1回から参加可能です。お好きな日程にご予約下さい。

毎月第2土曜日朝7時30分～

参加費無料！

仙台駅近郊を隊長の運動うんちくを聞きながら朝ウォーキングし、終了後は
カフェなどで朝食を食べながら、新しいお友達とおしゃべりしましょう。

運動後の朝食は心にも体にも最高♪ 爽やかな気分で1日の仕事も楽しめる
こと、間違いなし！ちょっと運動したいとか朝の習慣を身に付けたいとか
健康的な人脈を作りたいという方にオススメです。

目印はタスキをつけた隊長がおります！気軽に参加してね(^_^)ー☆

◆コース説明◆

7:29 仙台駅ペDESTリアンデッキ2階の交番付近にて集合
7:30 軽く自己紹介をしてSTART！
| ★隊長の運動うんちく&仙台豆知識を聞きながらウォーク
8:00 仙台駅ペDESTリアンデッキ2階の交番付近にて解散
8:01 解散後、仙台駅構内にて朝食会！（参加自由・各自支払）

お時間のある方はぜひご参加ください♡(^O^)/



◆お申込み◆

1回から参加可能です。
下記のいずれかの方法でお申込みください。

☎ 0120-694-056

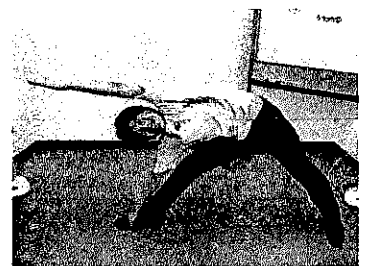
☎ 022-212-3576

✉ info@ybcoach.com

◆講師・隊長◆

自宅出張型パーソナルトレーナー 増山貴浩

仙台市を拠点に活躍するパーソナルトレーナー。
フィットネストレーナー歴は10年。
NHKテレビ等、メディアにも出演多数中。
YBC認定アシスタントコーチ、朝ウォーク隊・隊長！
『フィットネス業界を活性化したい！』という
熱い想いで日々まい進中です！



◆問合せ先◆ 朝ウォーク隊事務局 齋藤香奈子 TEL: 022-212-3575
(ユア・ベスト・コーチ株式会社内)