

全国各地で活躍する  
ウォーキング講師  
村神一誠先生監修!

SMARK

スマイル ウォーキング

# SMILE WALKING

スマーク伊勢崎に

## ウォーキングコースが誕生!!

自分のペースで楽しく歩こう!

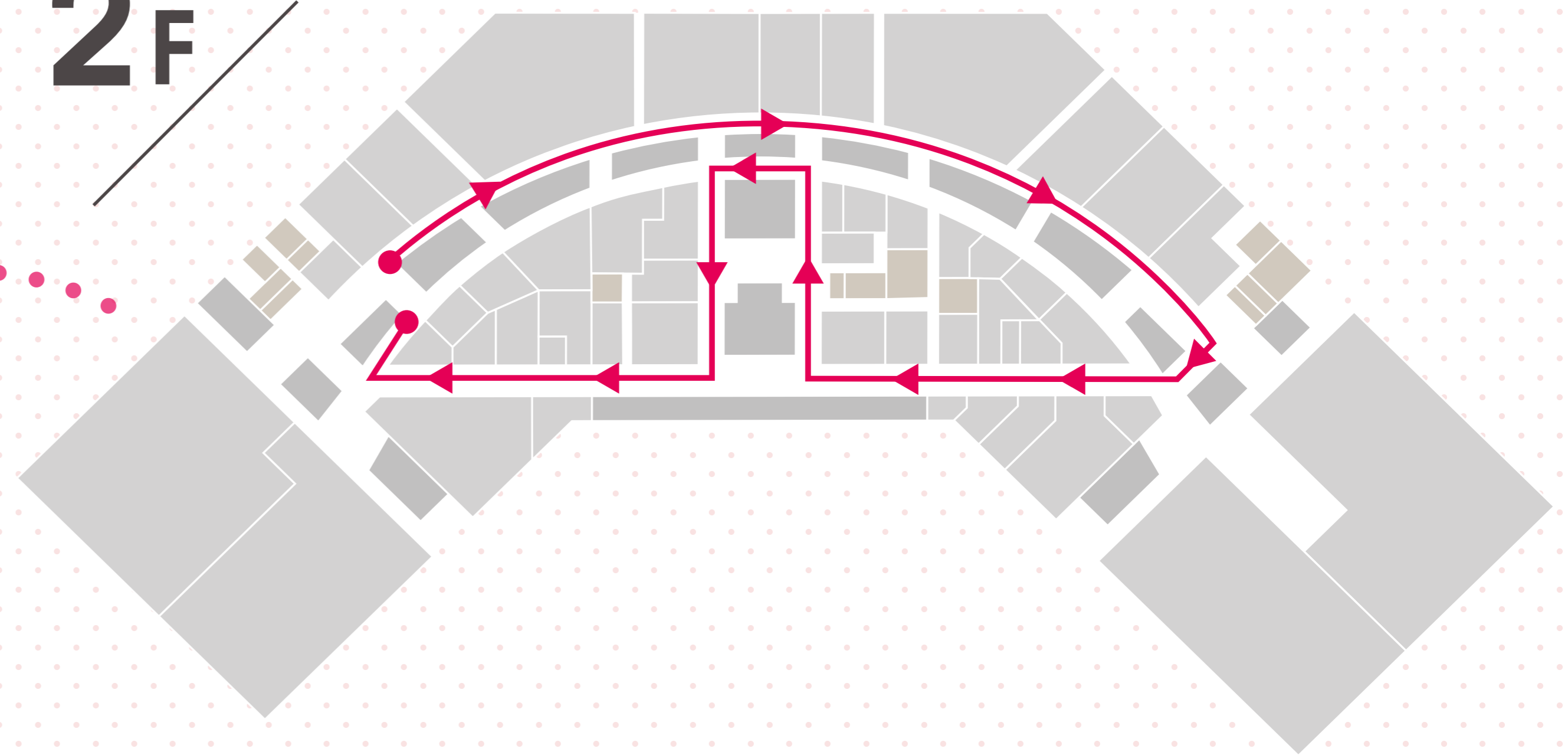
1F



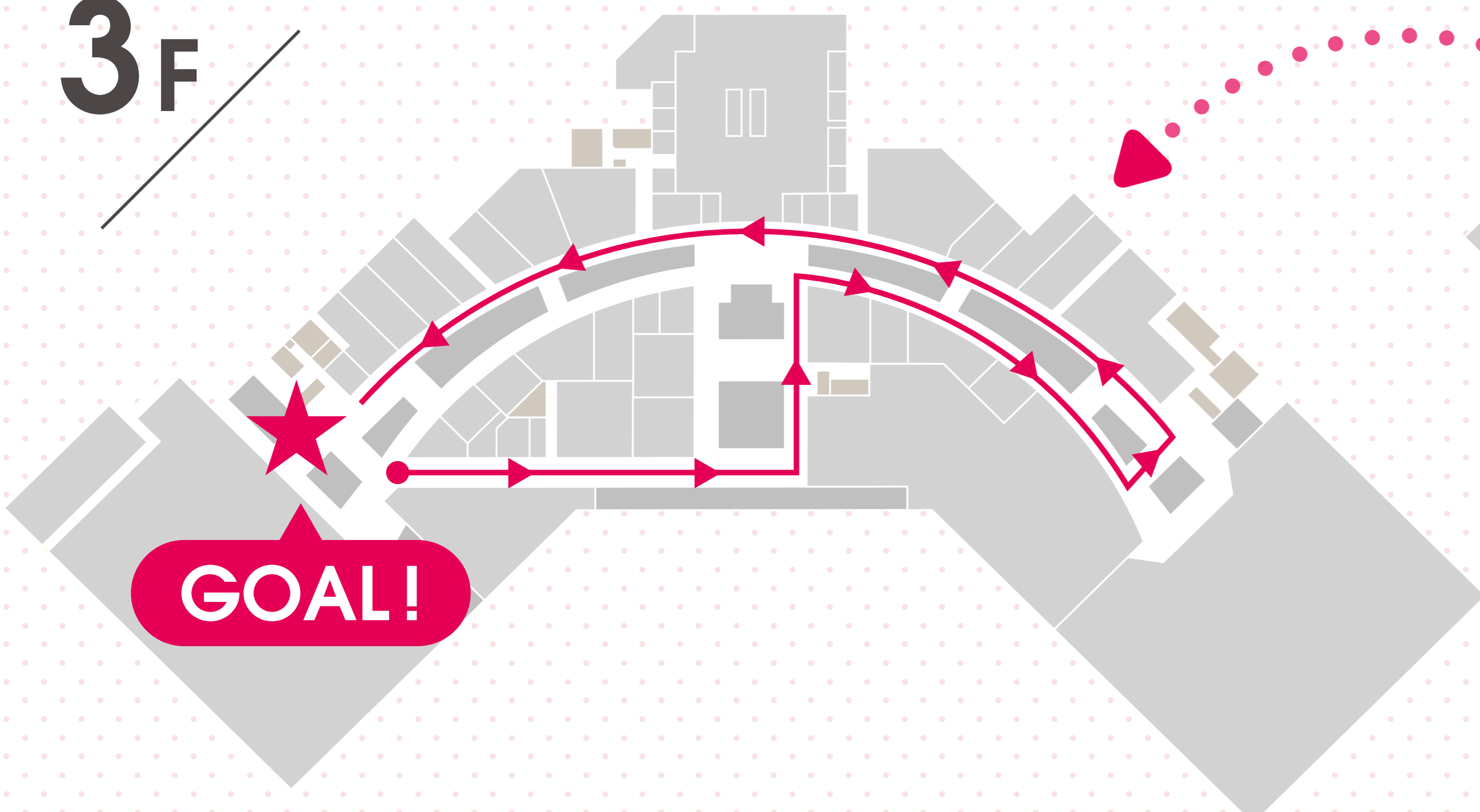
天気の良い日は  
外を歩いてみるのも  
いいかも!



2F



3F



総歩行距離  
**1500m**

目安タイム **20分** 消費カロリー **100kcal**

※上記は1~3Fすべて歩いた際の数値です。

Point \ 村神先生に聞いてみた! /

### ウォーキングをおこなう時のポイント

- 1 視線を顔の高さに上げて、歩く先を見る
- 2 前足はつま先を軽く上げて、踵からつま先の順におろす
- 3 背中を押してもらっているような感覚で、上半身を前に出す
- 4 腕は力まずに肘を引くように後ろへ振る



村神一誠先生の  
詳細情報はコチラ!



instagram



ホームページ