

fracora

フラコラウォーキングクラブ

歩いて

柳澤コーチとパリへ行こう!

歩く習慣が身に付く!



みんな
みんなで歩くから
楽しい&続く



※注・実際にパリへ行くイベントではありません

フラコラウォーキングクラブ

目的

コロナで家の中に引き籠っていませんか？

つい、億劫になって運動不足になっていませんか？

ウォーキング習慣を身につけて、人生100年時代をいつまでも美しく、そして自分の足で！

参加資格

どなたも参加できます！

※フラコラ会員でなくてもOK

第1回企画として「柳澤コーチと歩いてパリへ行こう」を開催します。
ウォーキングで、健康に美しくなりたい方々の参加をお待ちしています。

「柳澤コーチと歩いてパリへ行こう」 参加要領

参加の手続きは要りません。スマホがあれば参加できます。次の手続きで参加して下さい。

①＝毎月第1・第3木曜日 10:00-10:10＝

ZOOMにて10分間のウォーキングレクチャーに参加しましょう。

ZOOM URL <https://zoom.us/j/2813664726?pwd=SGJvUIRmSFJYaDFCNGd1UktGQ2ZsUT09>

コーチ：イケメンの元五輪競歩選手 柳澤 哲

イベント詳細の確認はこちらまで

https://www.fracora.com/ageless/online_event/walkingclub/

②その後、レクチャーを思い出しながら、自由にウォーキングを楽しみましょう！

出来れば、30分から45分を目標に。

③レクチャーのない日も、出来るだけ毎日、好きな場所でウォーキングを楽しみましょう。

④ウォーキングをして、Twitter・Instagramに、#フラコラウォーク で投稿にご協力お願いいたします！

柳澤コーチより「いいね」が届きます！

Twitter : @fracora_walk

Instagram : @fracora_walk

「柳澤コーチと歩いてパリへ行こう」 イベント開催！

参加された皆さんがワン・チームとなって、
力を合わせてパリまで（9000km）歩きたいと思います！
皆さんの参加がパリへの一歩に！！！！

柳澤コーチのウォーキングレクチャーに参加するだけでもOK
参加されると、1名2km（4000歩）として計算します
※30分のウォーキングで時速4km換算

今、どこまで到達しているかはInstagramでご案内していきます。