

## 「インターバル速歩」トレーニング中の皆さん！

～正しいトレーニングは効果も高い。 自己の達成度はどのくらい？～

## 「インターバル速歩」に関心のある皆さん！

～運動不足で悩んでいませんか？ すぐに始められる手軽な運動を～

この度、「筋トレウォークの達人」を出版しました。この本はこれまでインターバル速歩のトレーニングを続けている方はもちろん、これから始めてみたい方にも役立つ実用書です。

インターバル速歩インストラクター 齊藤良一 2022.7

◆3分速く歩き、3分ゆっくり歩く、これを交互に繰り返すインターバル速歩は、簡単に始められますが十分な効果を得るためには少し工夫と努力がいります。

◆正しい練習を身に付けて効果を感じましょう。

◆ひとりでもグループでもあなたも達人になる。

(内容)

体験記

達人への道

正しいトレーニング方法

秘伝「七つの術とは」

達人の裏技

Amazonにて販売中 価格：1364円（税込み）

(注) 書店ではお求めになれません。

ネット通販にてご購入下さい。



## ◆購入の方法

1. ネットでアマゾンを検索または以下の URL

//www.amazon.co.jp

2. 検索キーは「インターバル速歩」、「筋トレウォーキング」、「筋トレウォークの達人」など

3. ブックが複数表示されるので、その中から「筋トレウォークの達人」を選んでください。

4. 購入の手続きへすすむ

(注) ネット通販の初回は登録が必要です。

(問い合わせ先)

さいとうりょういち

TEL:090-7810-3847

E-mail:ryosai@s7.dion.ne.jp

(是非お知り合いの方にもご案内ください)

「インターバル速歩」は NPO 法人 熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。