

fracora

フラコラウォーク

8000

元オリンピック競歩選手 柳澤 哲 が伝授

心拍数を活用した  
痩せる歩き方

2021年5月29日(土)

9:30-10:00 レッスン配信

10:00- ウォーキング



# フラコラ ウォーク8000 へのお誘い

---

コロナで引き籠り生活が続いていて、運動不足を感じていませんか？

元オリンピック競歩選手による「**脂肪を燃やす痩せる歩き方**」のレッスンを受けて

8000歩ウォーキングに挑戦してみよう！！

「フラコラウォーク8000」開催！（オンラインイベント）

あなたが歩いているこのときこの瞬間、どこかで同じ目的で歩いている人がいる！

そんな素敵な時間を共有しながら8000歩を目指して

「**独りだけど独りじゃない！**」ウォーキングをしませんか？

参加された方の中で「**#フラコラウォーク**」で

SNS投稿された方から抽選で40名様に、フラコラUVケアグッズプレゼント！

主催：fracora（株式会社協和）

共催：一般社団法人日本ウォーキング協会

# 開催内容

---

開催日 5月29日(土)

時間

**9:30- オンラインイベント「心拍数を活用した脂肪を燃やす歩き方」(You Tubeライブ)**

(講師:柳澤哲 元オリンピック日本代表競歩選手)

**10:00- フラコラウォーク8000**

オンラインイベント後 8000歩目指してウォーキング！(距離:4km-5km)(時間:60分前後)

参加者の皆さんは8000歩を歩いたら自由解散(もちろん、それ以上でもOK)

ゴール後は「#フラコラウォーク」でTwitter・Instagramで感想やゴール風景写真をUPして終了！

歩数のカウントはお持ちスマートフォン・スマートウォッチなどで各自で計測してください

# 参加方法

## 【ご参加方法】

参加登録は、不要です。

開始10分前(5月29日午前9時20分)になりましたら、下記URLをクリックしてご参加ください。

約30分間、競歩の元オリンピック選手による「心拍数を活用した脂肪を燃烧する歩き方」のレッスンを受けましょう。

<https://youtu.be/tYTNfsxmmx4>

レッスンが終わったら、8000歩ウォーキングして頂き、#フラコラウォークで(Twitter・Instagram)にアップ頂いた方(5月30日23:59締め切り)から抽選でフラコラUVケア商品を40名様にプレゼントします。

## 【連絡事項】

- ・オンラインウォーキング教室は、公園・ご自宅など安全なところで受講してください。
- ・歩数カウントは、携帯電話に付帯しているアプリ、お持ちのスマートウォッチなどで確認してください。
- ・交通ルールを順守いただき「歩きスマホ」にならないように気をつけてください。
- ・携帯で写真を撮るときは、周囲の安全を確認して撮影してください。
- ・抽選で40名の皆様にDMでご連絡させていただきます。(フラコラ公式アカウントよりご連絡いたします)

※発送をもって発表と代えさせていただきます

- ・イベント参加中のいかなる不測の事態におけるケガ(第三者への過失も含む)には、当社は責任は負いませんのご注意ください。