

姿勢改善

ウォーキング

ウォーキングを学びながら骨格を整え、身体の使い方・健康的な毎日の歩き方を習得できます。姿勢を改善したい方におすすめです。

開催日時：9月22日（日・祝） 9：30～10：30

対象：高校生以上

参加費：500円

開催場所：1階体育室

定員：20名（先着順）

持ち物：動きやすい服装/
室内シューズ/飲み物(蓋のついたもの) /タオル



講師：ウォーキングアドバイザー 松上 愛理子

申込方法：9月8日（日）9：00～体育館窓口またはお電話にて

イベント中に写真の撮影をさせていただきます。使用に制限のある方はお申し出ください。