

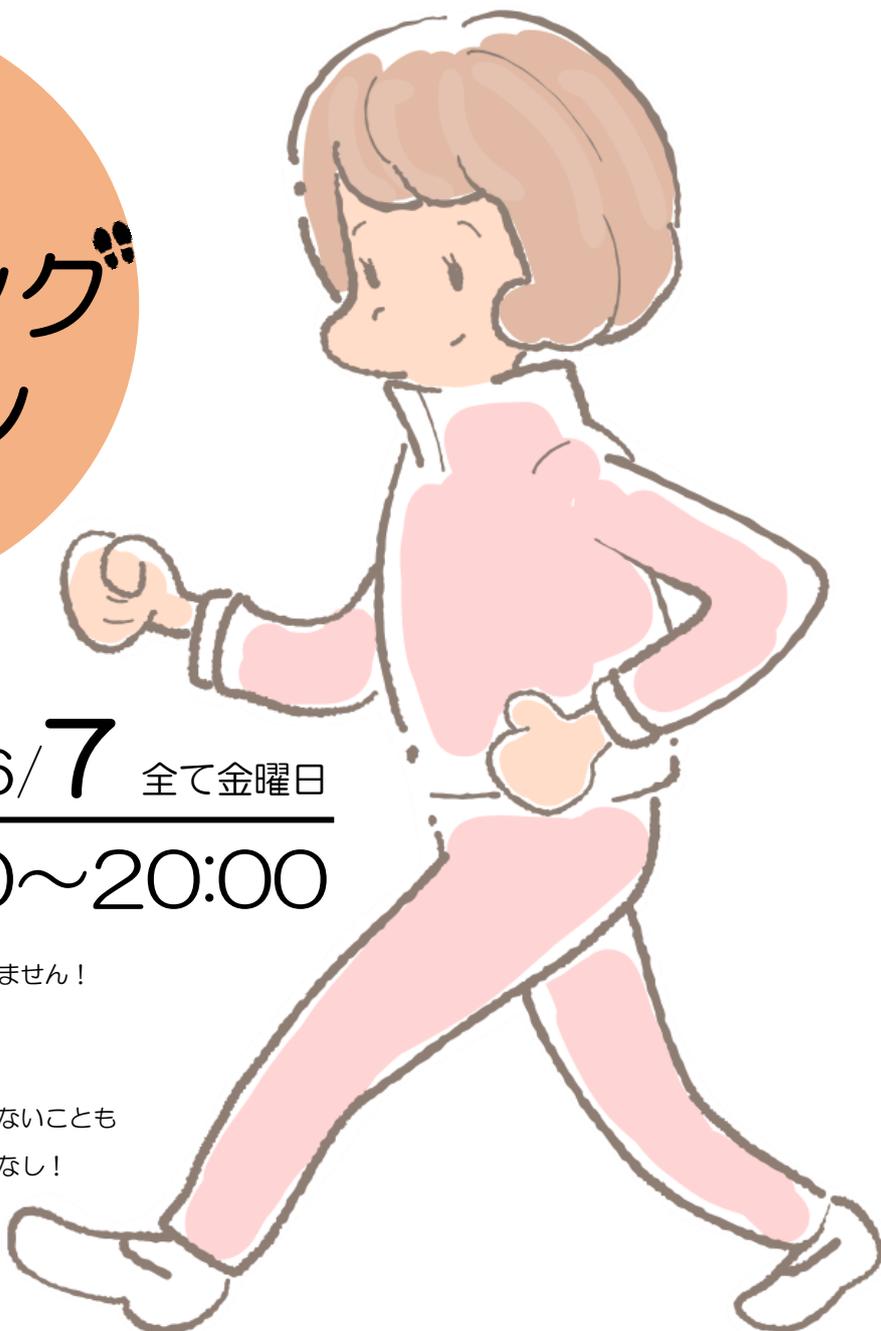
美姿勢 ウォーキング レッスン

5/10、24、6/7 全て金曜日

18:30~20:00

正しい姿勢でなければ、正しい歩き方はできません！
体幹を鍛えることで、自然と正しい姿勢の
美しいウォーキングにつながります。
ツライ運動はありませんし、1人で続けられないことも
みんなでやれば楽しく続けられること間違いなし！

「身体を動かしてリフレッシュしたい！」
と感じているあなた！必見です。



場所 西奈生涯学習センター 2階ホール

対象 成人 20人

会費 1人 500円

講師 堀田 温子氏 (日本コアコンディショニング協会認定トレーナー)

申込 4/7(日) 10:00~、電話で西奈生涯学習センターへお申込みください。(申込順)

お申し込み・お問い合わせ

西奈生涯学習センター 〒420-0911 静岡市葵区瀬名二丁目 32 番 43 号

TEL : 054-265-2468 <https://sgc.shizuokacity.jp/>