

# 姿勢改善

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。

# ウォーキング



開催日時：2月12日（月祝） 9：30～10：30

持ち物：動きやすい服装/室内シューズ/飲み物/タオル

開催場所：体育室 参加費：500円

定員：20名 対象：16歳以上

講師：ウォーキングアドバイザー 松上 愛理子

申込方法：1月29日（月）お電話または窓口で（先着順）

神戸市立須磨体育館

神戸市須磨区中島町1-2-2 TEL 078-734-5588