

2月16日(日)

9:30~10:30

姿勢改善 & ウォーキング

美しい姿勢と 痩せやすいカラダを

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。

【講師】

ウォーキングアドバイザー 松上 愛理子

【持ち物】

動きやすい服装、 室内シューズ、飲み物

電話または窓口で申し込み
1/8(水)~先着順

定員20名(16歳以上)

須磨体育館・体育室
☎(078) 734-5588

参加費
500円

