

たかみや湯の森

無料体験

健康セミナー

正しい歩き方を学んで、ウォーキング効果アップ

平成30年5月13日(日)

スポーツ保険加入手続きの為、11日昼までに申込み下さい

腰や膝の痛い方！ 関節痛でお悩みの方！

そんな方々に正しい歩き方をご指導いたします
どなたでも参加いただけます。この機会に是非!!

受付時間:午後1時より(フロントにて)

実 技:午後1時30分~午後2時30分

屋外コースでのウォーキング指導

当日は、動きやすい服装でお越し下さい

健康運動指導士「ウォーキングトレーナー」香川正美がわかり易く指導します

(雨天など天候不順の場合、屋内での企画を考えております)



教室の内容を広く発信するため、写真をホームページやフェイスブックに掲載させていただく場合があります。ご理解ご協力をお願い致します。

お問合せ先:たかみや湯の森 ☎0826-59-0059