

(金) 11:00~12:30

●対象：40歳以上

●定員：25名

1月11・18・25

●会場：がやがや館4階 運動室

2月1・8・15・22

●講師：平出 貴子(健康運動指導士)

3月1・8・15

●持ち物：動き易い服装(シューズ不要)、飲み物

●料金：全10回 一括払い 4,500円

都度払い 500円/回

姿勢改善トレーニング!

《第2弾》負担をかけない歩き方

正しい歩き方について、
様々な情報をご存知の方は多いと思います。
レッスンでは、正しい歩き方を知らなくても、
「無意識に良いフォームで歩けるようになる」
ために、必要な筋肉を変えていきます。
心地の良いエクササイズで、
負担をかけない歩き方を手に入れましょう!

<申込み方法・ご案内>

★電話または3階受付にて事前申し込みを受け付けます。

★定員になり次第、申し込みは締め切ります。

★空席がある場合のみ、当日参加が可能です。

★受講料は一括の場合、初回現金にてお支払いいただきます。

お支払い後の返金は致しかねますので予めご了承ください。

都度払いの場合は券売機にて特別プログラム券をご購入ください。

※プログラムのみの方は施設使用料はかかりませんが、マシンを利用される方は別途施設使用料をお支払いいただきます。

★がやがや館を初めてご利用になる方は、初回に利用者カードを作成いたします。

住所の記載がある身分証明書をご持参いただき時間に余裕を持ってお越し下さい。



【申込先】 せたがや がやがや館 3階受付 ☎03-6450-7908

【住所】 世田谷区池尻2-3-11

世田谷区立健康増進・交流施設

