

事前申し込み
受付中！！

- 対象：どなたでもご参加いただけます！
- 定員：30名
- 会場：がやがや館4階 運動室
- 日時：8/2～9/27の毎週金曜日 11：00～12：30
- 講師：平出 貴子(健康運動指導士)
- 持ち物：動きやすい服装(シューズ不要)、飲み物
- 料金：都度払い 500円/回 + 運動室利用料
- 2カ月ごとにテーマが変わります

歩くのがもっと
楽しくなるかも！



体質改善プログラム

《第3弾》ウォーキングフォーム改善エクササイズ

歩きのフォーム、すべてを意識して歩けますか？
頭で考えてフォームを変えるのではなく、
体が思い出すことで「歩きが変わる」エクササイズです。

こんな方に
オススメ

- 関節への負担を減らしたい方
- 美しく歩きたい方
- ラクに歩きたい方
- 全身の血流を良くしたい方
など



<申し込み方法・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。 ☎03-6450-7908
- ★定員になり次第、申し込みは締め切ります。
- ★空きがある場合のみ、当日参加が可能です。
- ★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。
- ★券売機にて特別プログラム券と運動室利用券をご購入ください。
- ★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。