

7月 月1ワンコインレッスン



美脚 ウォーキング

美人歩行

～健康の為、美しさの追求～

美しいウォーキングを学びながら骨格を整え、身体の使い方を分かりやすく
学べます。なりたい自分になりましょう！！健康的な毎日の歩き方の習得！

身体に悩みがある方や、姿勢矯正したい方におススメです。

- 開催日時■ 2019年 7月8日（月） 10：30～11：30
- 開催場所■ 芦屋市立体育館・青少年センター 2階大会議室
- 参加費■ 500円（当日開催場所にてお支払いください）
- 参加対象■ 18歳以上の女性
- 当日■ 直接開催場所へおこしてください。
- 持ち物■ 動きやすい服装・お出かけ靴・スニーカー



芦屋市立体育館・青少年センターでは
普段運動する機会が少ない方でも気軽にご参加いただける
講座を毎月開催しております。
是非ご参加ください！！



芦屋市立体育館・青少年センター

指定管理者：S&Nスポーツマネジメント芦屋

芦屋市川西町15番3号 (0797)31-8228 公式HP⇒ <http://ashiya-sports.com/>