

大好評！ 今回は広い競技場での開催！

健康ウォーキング 教室

11月26日(土) 16:00~17:30



良い姿勢で正しく歩く事は「健康」に繋がります。いつでも行きたい所に行きたい時に自分の足で歩いて行けることは人生を豊かに、幸せを感じる喜びとなるはずです。

「美」と「健康」を兼ね備えたウォーキングとエクササイズで老若男女問わずどなたでも気軽にご参加いただけます。今日から「健康」に！そして「美しく」！

場所:1階 競技場1・2

参加費:500円

対象:どなたでも

定員:50名

申込方法:体育館受付窓口

またはお電話にて

持ち物:動きやすい服装

室内シューズ

講師紹介

武當 倭人 (むとう とおる)

中学・高校・大学とバスケットボール部の選手として活躍。卒業後はアパレル関係の仕事に携わる。

デューク更家氏と出会い、歩く事の大切さ・奥深さに感銘を受け、2004年デュークウォークに入門。デューク更家氏に師事。

関西1番弟子。

現在は「ウォーキングスタイリストプロフェッサー」として後進の指導に当たるとともに各地のカルチャースクール等の指導。

また、多くのイベント・メディアへの出演でウォーキングの魅力を多くの人に伝えている。



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15-3 TEL0797-31-8228

