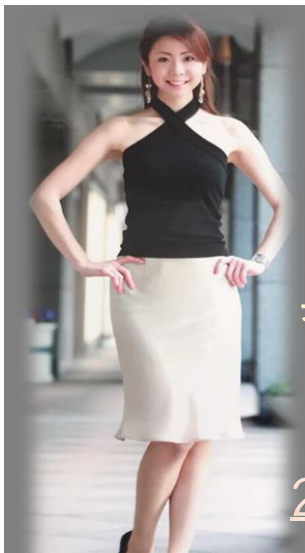

～美人歩行～　健康の為美しさの追求

美しいウォーキングを学びながら骨格を整え

身体の使い方や健康的な毎日の歩き方を習得できます。

カラダに悩みがある方にもオススメです。

2021年1月より教室開催決定！　体験してみませんか？

講師◆ウォーキングアドバイザー　松上　愛理子

美脚＆姿勢改善

ウォーキング教室

ワンコイン
体験

開催日時◆12月14日（月）
13：00~14：00

参加費◆500円　定員◆20名（先着順）

開催場所◆2階大会議室

持ち物◆動きやすい服装・動きやすい靴

（この靴でキレイに歩きたいという靴があれば是非ご持参ください！）

申込方法◆体育館受付窓口またはお電話にて

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

TEL 0797-31-8228

芦屋市立体育館・青少年センター【公式】ホームページ