

健康ウォーキング

2024年

1月8日(月・祝)

10:00~11:30

参加費

500円

場所：2階 大会議室

対象：どなたでも

定員：30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



／ 毎回大好評の教室です！
／ お申し込みはお早めに！

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。

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。
老若男女問わずどなたでも気軽にご参加いただけます。

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

