

日常がトレーニングになる



歩き方講座

日常生活において、「歩く」ということは全ての基本であり、一番身近な運動です。しかし、間違った歩き方を続けると、身体に負担がかかり、腰痛やひざ痛などの原因となります。この講座では、「歩きのプロ」が、あなたの姿勢や歩き方を診断し、おひとりずつ、正しい歩き方のアドバイスを行います。

この機会に、ご自身の歩き方を見直し、日常にトレーニングを取り入れましょう。

※使い慣れた靴をご持参ください。

各日程、先着5名!!

11月4日(木)

11月11日(木)

11月18日(木)

11月25日(木)

時間:13:00~14:00

料金:1,500円

場所:サン町田旭体育館ロビー

申込方法:お電話もしくは体育館受付で直接お申し込み下さい。

問い合わせ先:042-720-0611