

楽しく歩く♪正しく歩く♪

ウォーキングセミナー

～正しい歩き方を学びましょう～

3月20日(木・祝) 10:00～11:30

参加料:800円(税込)



内 容:健康維持のための一番手ごろな運動であるウォーキング。
意外と知らない正しいウォーキングの方法を学んでみませんか？。

準備物:運動しやすい服装・シューズ・タオル・飲み物

※外を歩きますので、外用の靴をご準備ください。雨天の場合は、室内で歩き方教室を行います。

講師:藤田 洋一(健康運動指導士)

お申込み・問い合わせ

香川県立武道館 TEL:087-821-5125