

5/21  
SUN

神戸市立 磯上体育館  
isogami  
gymnasium

先着予約制(20名)

参加費：500円

# 姿勢改善ウォーキング

## 姿勢改善ウォーキング

講師：松上 愛理子 先生

[日時] 2023年5月21日(日)

9:30~10:30

[場所] 神戸市立磯上体育館 1階多目的室

[対象] 16歳以上の方

[定員] 20名 [参加費] 500円

[持ち物] 運動しやすい服装、室内シューズ、タオル、  
飲み物



美しい姿勢ときれいで痩せやすい身体を作るウォーキングレッスンです！

今一度、自身の歩き方や姿勢を見直してみませんか？ウォーキング時のフォームや姿勢は、ダイエット効果や健康増進に繋がり、非常に重要です！

[申込方法]

5月8日～先着順(20名)

電話または施設窓口で！

ご予約はこちら↓

078-251-6622

isogami  
gymnasium

神戸市立  
磯上体育館

神戸市中央区八幡通 2-1-38

JR 三ノ宮駅から徒歩 10分

指定管理者：S&N スポーツマネジメント神戸

