

# 姿勢改善

# ウォーキング

参加費

500円

講師 松上 愛理子 先生



美しい姿勢と綺麗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！

日程 2025. 5.25 日

持ち物

- 運動しやすい服装
- 室内シューズ
- タオル
- 飲み物

時間 9:30から10:30

場所 磯上体育館 1階多目的室

申込方法 5月8日～先着順  
電話または施設窓口で  
お申し込みください。

対象 16歳以上の方

定員 20名



お問合せ

☎ 078-251-6622  
神戸市中央区八幡通2-1-38

神戸市立  
磯上体育館



指定管理者：S&Nスポーツマネジメント神戸