



ウォーキング講習会

～歩き方で姿勢を改善プログラム～

15名

日 時	2013 年 9 月 25 日 (水) 9:30-13:00			9:30	バス出発 (ながみね) パークドーム熊本へ
場 所	パークドーム熊本			10:00	ウォーキング講習スタート (休憩をはさみながら)
参加費	1,000 円 (弁当代、保険料、指導料含む)				①骨盤調整ストレッチ ②歩き方、姿勢改善 ③ウォーキング 1km～2km 程度
指導者	宮本 信恵 井上 真由美 (ゆうゆう倶楽部担当)			12:00	昼食 (弁当)
持ち物	タオル、水筒	その他	送迎バスあり ながみねファミリー発着	12:45 13:00	バス出発 (パークドーム熊本) ながみねファミリーYMCA 到着
申込方法	ながみねファミリーYMCA 受付、もしくは電話にて予約ください。 TEL : 096 (385) 0676				

ウォーキングの他に、骨盤調整や姿勢改善も可能です。ご参加お待ちしております。



ウォーキング講習会

～歩き方で姿勢を改善プログラム～

15名

日 時	2013 年 9 月 25 日 (水) 9:30-13:00			9:30	バス出発 (ながみね) パークドーム熊本へ
場 所	パークドーム熊本			10:00	ウォーキング講習スタート (休憩をはさみながら)
参加費	1,000 円 (弁当代、保険料、指導料含む)				①骨盤調整ストレッチ ②歩き方、姿勢改善 ③ウォーキング 1km～2km 程度
指導者	宮本 信恵 井上 真由美 (ゆうゆう倶楽部担当)			12:00	昼食 (弁当)
持ち物	タオル、水筒	その他	送迎バスあり ながみねファミリー発着	12:45 13:00	バス出発 (パークドーム熊本) ながみねファミリーYMCA 到着
申込方法	ながみねファミリーYMCA 受付、もしくは電話にて予約ください。 TEL : 096 (385) 0676				

ウォーキングの他に、骨盤調整や姿勢改善も可能です。ご参加お待ちしております。