

講座番号
52

歩き方と ウォーキングエクササイズ

定員・回数：16人・5回
時間・場所：午前10:00~11:30・スタジオ1
費用：参加費2,500円
持ち物：ヨガマット(または大判バスタオル)・室内用運動靴
水分補給の飲み物
講師：ウォーキングスタイリスト 樋口祐子

6/10(月)	<p>姿勢や歩き方のクセを改善してきれいに歩きましょう。心身ともに整い、第一印象もアップします。歩きながらエクササイズすることで、全身をバランスよく鍛えます。</p> <p>運動ができる服装でお越しください。</p>
6/24(月)	
7/ 8(月)	
7/22(月)	
8/ 5(月)	

