

ポスチュアウォーキング教室

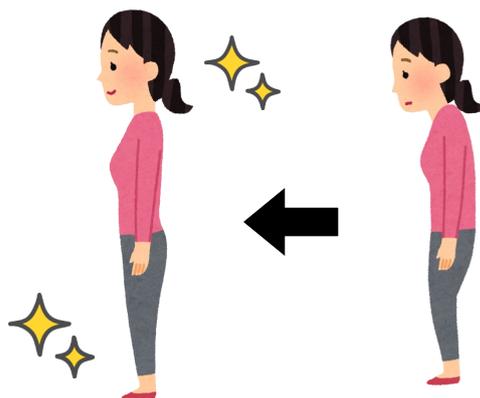
ポスチュアウォーキングとは、正しい姿勢で歩くことで健康な体づくりができるエクササイズウォーキングです。

～ 手に入れよう!ウォーキングで姿勢美人!～

平成30年

3月17日(土) 10:00～12:00

- 会場 深川スポーツセンター 大体育室 半面
- 対象 一般女性50名 (中学生を除く15歳以上)
※定員を超えた場合は、区内在住・在勤・在学を優先し抽選
- 参加費 1,000円
- 持ち物 ①運動できる服装 ②室内用シューズ
③水分補給用の飲物 ④タオル(日本手ぬぐいのサイズ)
※滑り止めの付いている五本指ソックスが望ましい
- 指導員 一般社団法人ポスチュアウォーキング協会 KIMIKO 氏
- 申込方法



【郵送の場合】

往復はがきに必要事項(下記(1)～(6))を記入し、深川スポーツセンター(〒135-0044江東区越中島1-2-18)までご郵送ください。

- (1)講座名「ポスチュアウォーキング教室」
- (2)氏名・ふりがな (3)年齢 (4)住所 (5)電話番号
- (6)区外在住で区内在勤・在学の方は勤務先(学校)及び住所

【窓口の場合】

返信用の普通はがきをご用意ください。

- 申込締切 2月19日(月)必着



深川スポーツセンター

〒135-0044江東区越中島1-2-18

TEL:3820-5881 /FAX:3820-5884

主催:公益財団法人江東区健康スポーツ公社

深川スポーツセンター

主管:一般社団法人ポスチュアウォーキング協会

