

目からウロコの健康セミナー

歩き方講座

発見しよう！

身体が目覚める歩き方

日時：R7年10月29日（水）

10：00～11：30

場所：なのはなハイツ集会室1・2

持ち物 水（飲み物）

参加費：500円

講師 内山 聡

膝を傷めない歩き方、
体形は動き
が作る



講師プロフィール

湘南トレーナーズオフィス合同会社代表。

トレーナー・ゆめのたね放送局ラジオパーソナリティ・
金曜夜9時ワンネス

小田原市のフィットネスジムを拠点に、

出張健康講座、歩き方セミナーなどを開催。
筋肉ではなく動きを鍛える「身体塾メソッド」

...



主催 ゲンコミCR部会 問合せ 080-3209-4669