

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11月19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