

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12月17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 聰



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