

目からウロコの健康セミナー

歩き方講座

理論に裏打ちされた「体の動き方」を的確に指導

日時:R8年1月21日(水) 10:00~11:30
2月18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(特別価格)

講師 内山 聰

膝を傷めない歩き方！
体形は動きが作る！



内山氏は 動画配信・YouTube・オンライン講座などでも情報発信。健康法や体の理論をわかりやすく伝える講師としても活動。日常動作の見直しや健康づくりを広めるために、専門知識をわかりやすく解説するスタイルは、多くの人が取り組みやすいと評価されている。



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