

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3月18日(水) 10:00~11:30
4月15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 日常動作の見直しや健康づくりについて、専門知識をわかりやすく解説するスタイルで、多くの人が取り組みやすいと評価されている。



美しい歩き方は、一生の財産

講師プロフィール

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」

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



主催 ゲンコミCR部会 問合せ 080-3209-4669