

健康体操 &

参加者募集

屋内ウォーキング教室



体のゆがみ
筋肉のバランス
自分のカラダへの
気づき

そして…
正しいフォームの
ウォーキングで

運動効果 UP に
あなたを
導きます

* 日時 : 平成 27 年 6 月 4 日(木)・18 日(木)
10:00~12:00
どちらか希望日にお申し込み下さい。
両日参加もできます。

* 参加費 : 1回 500 円(傷害保険料込)

* 募集人数 : 各回 20 人

* 持ち物 : ・室内ズック ・汗拭きタオル
・水分補給用飲み物
・使い古しストッキング(用意できる方)

～講師紹介～ 葛原仁美氏

- ・スタジオ「アフェクション」代表
- ・NPO 法人日本健康運動士青森県支部理事
- ・カーリングチーム青森フィジカルトレーナー(元)

青森県立中央病院メタボ外来メディコトリム、中泊町野辺地町、平内町など県内各地での運動指導に奔走しています。

申込み・問い合わせ
河西体育センター

☎ 0172-38-3200