

歩かないウォーキング教室

体の歪みやクセについて学び、歩くために必要な筋肉を整えることで、自然に正しい歩き方ができる体作りを目指します



開催日時

令和7年4月3・10・17・24日（木）
13：30～14：30

参加費

2,000円（全4回分）

場 所

青山記念武道館 小道場

定 員

15名（先着順）

持ち物

バスタオル2枚・フェイスタオル
2枚・水筒・動きやすい服装

講 師

蛭子屋 先生

申込み 問合せ

令和7年3月10日（月）9:00～
青山記念武道館にて受付
TEL 0569-24-0666
指定管理者 三幸株式会社

みんなの
あおやま
記念武道館