

# 体質改善プログラム

～歩き方が軽やかになるエクササイズ～

健康に美しく歩くためには  
「歩き方」を知るよりも「筋肉の働き」を取り戻す  
ことが必要です。自然と歩きが良くなるために、  
心地よくエクササイズしていきます。

こんな方におススメです！

- ★歩くことがつらい
- ★歩くのがおっくう
- ★もっとラクに歩きたい
- ★負担なく歩きたい



対象 : どなたでもご参加いただけます(15歳以上)

定員 : 30名

会場 : がやがや館4階 運動室

日時 : 4/7～5/26

毎週金曜日 11:00～12:30

講師 : 平出 貴子

持ち物 : 動きやすい服装(シューズ不要)・飲み物

料金 : 都度払い 500円/回 + 運動室利用料

※ 2カ月ごとにテーマが変わります※

<申込み方法・ご案内>

◇電話または 3階受付にて事前申し込みを受け付けます。☎03-6450-7908

◇定員になり次第、申し込みは締め切ります。

◇空きがある場合のみ、当日参加が可能です。

◇お支払い後の返金は致しかねますので予めご了承ください。

◇券売機にて特別プログラム券と運動室利用券をご購入ください。

◇がやがや館を初めてご利用になる方は、初回に利用者カードを作成いたします。

住所の記載がある身分証明書をご持参いただき時間に余裕を持ってお越し下さい。