

講師

BEST WALK

出張パーソナルトレーニング

代表 橋本和幸

指導実績13年 1500名以上

NSCA-CPT (国際資格)

コンディショニングトレーナー

日本介護予防指導士

関節に負担なく、楽に歩けるカラダを
学ぶ歩行改善セミナー

短期講座
全4回

姿勢と歩行の科学

～BEST WALK～

日時：

7/25. 8/22. 9/26. 10/24

第4土 9:30～11:30

定員：

26名

市内在住
60歳以上の方

申込：

7/1(水)9:30～

10日まで受付。
応募多数時は12日
抽選

持物:500円(資料代)・飲み物・タオル・動きやすい服装(5本指ソックス)

千葉市緑いきいきプラザ

千葉市緑区誉田町2-15-65

TEL.043-300-1313 FAX.043-300-1511