

第6回ウォーキング講座

『正しい姿勢で美しく歩く』

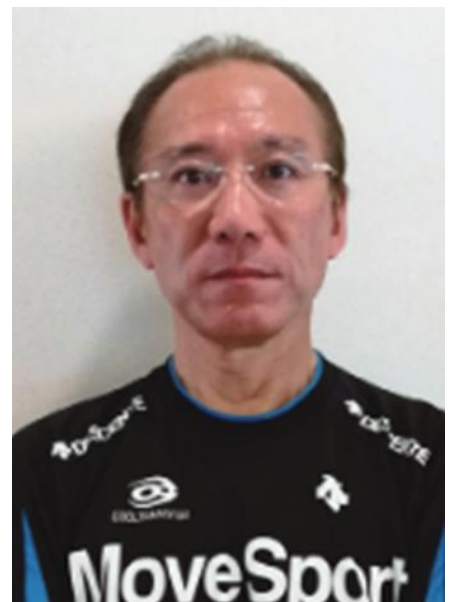
～身体の歪みを直す歩き方～



令和8年5月30日（土）10:00～12:00

～講座内容～

正しいストレッチ方法、
正しい姿勢の作り方、
疲れのない歩き方を講義で学び
実際に歩いて体験しよう！



講師：健康運動指導士 深間内 誠

《場所》鳥羽市民体育館トレーニングルーム・中央公園内

《定員》30名 《参加費》800円

《対象》一般 《持ち物》タオル・水分・履きなれた靴（雨天：室内シューズ）

《申込・お問合せ》

鳥羽市民体育館事務所 ☎0599-25-6215

休館日：月曜日・祝日の翌日（平日）

※お申し込み後の自己都合によるキャンセルの場合は料金をご負担していただきます。

