

健康体幹ウォーキング

芦屋®いいだ内科クリニック



はじめまして！

この度、「健康体幹ウォーキング」を定期開催いたします。

100歳まで自分の脚で歩こう！を目指して飯田先生と共に美と健康を基本に、身体にとって美しい「姿勢」「歩き方」を指導します。

講師: ウォーキングインストラクター、
看護師資格所有 みきしほ

無料体験講座の内容

参加費: 無料

※4月からは、1回2,000円

※4月からは、第2・第4 金曜日

14:00~15:30

日時: 3月15日・3月29日
金曜日 14:00~15:30

会場: 芦屋®いいだ内科クリニック内にて
阪神「芦屋」駅すぐ 芦屋警察署南側

お申し込み:

☎0797-61-8767 (クリニック)

上記が繋がらない場合 080-6134-7761

お持ち物:

- ・上履き用の運動靴 (土足禁止)
- ・飲み物
- ・タオル
- ・動きやすい服装 (着替え可能)