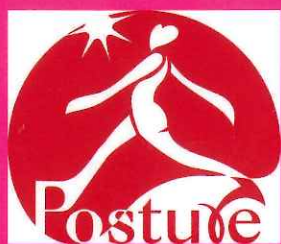


人生は姿勢でキマル！



正しく歩くと体が変わる

心も体も美しく変化するエクササイズウォーキング

年齢よりマイナス5歳

歩くだけでダイエット

心も前向きに

ベーシックレッスン

産後ダイエットコース

メンズレッスン

企業向けレッスン・行政・PTA

出張レッスンも行います



ポスチュアウォーキング協会

近日レッスン予定はline@より

スタイリスト 山田琴愛

090-6468-1416

yamada@posturwalking.jp

レッスン中は電話に出られませんので、メッセージをお残してください



レッスン日程

岐阜メディアコスモス1階 踊るスタジオ (岐阜市司町40番地)

午前レッスン

- 10月10日(火) 10時15分～11時45分
- 11月10日(金) 10時15分～11時45分
- 12月25日(月) 10時15分～11時45分

夜のレッスン

- 10月19日(木) 19時15分～20時45分
- 11月12日(日) 19時15分～20時45分
- 11月16日(木) 19時15分～20時45分

オペラス比花 2階ホール (岐阜市比花町6-12)

- 11月5日(日) 19時15分～20時45分
- 11月13日(月) 10時～**姿勢診断会500円**
11時15分～12時45分 **体職会2500円**

- 12月10日(日) 19時15分～20時45分

MORE BREATH (岐阜市茜部野瀬2-1-3 155号線スターバックスコーヒー向かい側)

- 10月16日(月) 12時15分～13時45分 **満席**

各務原DANCE 21スタジオ (各務原市那加緑5-12 21号線各務原イオン向かい側)

- 10月23日(月) 12時30分～14時
- 11月20日(月) 12時30分～14時

上記日程以外もお問い合わせください。

※ベーシックレッスン(90分) 3500円

(姿勢チェック・体をほどく体操・基本の立ち方・歩き・足運び・腕の振り方)

※マスターコース(90分×6回) 24000円

(ベーシックレッスン+ターン・階段・椅子の座り方・ジャケット・ストール)

※メンズレッスン(90分) 4000円

※産後ダイエットレッスン(60分) 2500円

※ダイエットコース 個別レッスン お問い合わせください

出張レッスンいたします!

研修・PTAなど お問い合わせください!