

「歩き方」を変えるだけで「お散歩」が「運動」に！



ウォーキング教室

7月19日(木)19:30～20:30

ぎふメディアコスモス考えるスタジオ

【参加費】1,000円

【定員】15名(先着順・当日参加可)

【講師】堀圭寿(日本ウォーキング協会認定講師)

【お申込】080-4521-1081(平日10:00～18:00)

初心者の方
も安心！

いつもの散歩を
ダイエットに！

姿勢が
良くなる！



主催

NPO法人わかばスポーツライフ