

歩き方を変えれば 人生が変わる！

・ウォーキング講座



健康も美しさも手に入れる
姿勢・歩き方

＼ こんな方にオススメ ／

- ・姿勢が良くないと感じている方
 - ・健康になりたい方
 - ・プロポーションを維持・良くしたい方
 - ・運動が苦手だけど身体を動かしたい方
- ...など

普段何気なく行っている「歩く」という動作
正しい歩き方は...

健康づくりやダイエットに効果的で

運動が苦手な方でも気軽に取り組める運動です。

2025
・10/20 (月)
9:00 - 9:45

・10/21 (火)
10:00 - 10:45

・10/30 (木)
9:00 - 9:45

※女性限定

会 場：ぎふメディアコスモス
おどるスタジオ

受講料：各回 2,000円

※12月迄のトライアル価格です※

持ち物：飲み物、タオル、スニーカー

服 装：動きやすい服装

(体のラインが分かる服装
が望ましい)



道具もいらない、どこでもできる、誰でもできるウォーキング



講師：神崎 知里

- ・ウォーキングスタジオLa Chou Chou認定講師
- ・Mrs & Mr of the Year 2024 日本大会ファイナリスト
- ・心理セラピスト、エステセラピスト

ミセスコンテスト出場をキッカケにウォーキングと出会い
歩けるようになる程に、身体が「整ってくる」ことを実感。

充実した人生を送る為に、心身の健康を維持、向上していくサポートを
させて頂いております。

<お申込み・お問い合わせ先>



← Instagram DMにて

TEL:080-3023-2248