Lesson

体験レッスン

※1回のみ

※女性限定

・11/16（月）
・12/2（水）
・12/15（火）

各日とも
10:00 - 10:45

会　場：ぎふメディアコスモス　おどるスタジオ
受講料：各回 1,500円
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）

START　普段感じているお悩みを、姿勢と歩き方から見直してみませんか？

02　はとんどの人が歩き方を学ぶということも無く、
成長の段階で歩ける様になってきたのではないでしょうか？

03　姿勢は、歩き方の基本にもなります。
普段のお悩みを入り口にして、現状の姿勢を自覚することから始めましょう。

04　まずは正しい姿勢づくりを習得し、歩き方を学んでいく。

05　今迄の姿勢が変わり、歩き方も変わった自分や、
歩くことの気持ち良さを実感できる自分を目指すのが
「ウォーキング入門」です。

体験 lesson　「ウォーキング入門」を体験してみましょう

お申込み・お問い合わせ先



講師：神﨑 知里

・ウォーキングスタジオLa Chou Chou認定講師
・岐阜プレミアムカルチャーズSaKa Su 講師
・Mrs & Mr of the Year 2024日本大会ファイナリスト
・アロマ、エステセラピスト

・ mail
chisato_kanz@yahoo.co.jp

・ DMにて

・1レッスン　￥3,300/70分
・3回、5回など継続コースも有ります
〇習得にはコチラをおススメしております〇
・体験レッスン　￥1,500/45分
※詳細はお問い合わせください

コチラの講座も募集中

岐阜プレミアムカルチャーズ
SaKaSu.さかす
（イオンモール各務ヶ原インター3F）

「ウォーキング入門講座」
2027年1月▶6月(6回)講座

詳細・申込