

元気に美しく、優雅にカッコよく

# 『デュークズウォーク』で自分磨き講座

好評につき  
継続開催!



颯爽と美しく歩きたい、結婚式やパーティーで物怖じしない、存在感を仕事に活かしたい…など、  
あなたの雰囲気や気配、立ち振る舞い、  
魅力を引き出すウォーキング方法をマスターする講座…。  
あなたの“自分磨き”を応援します。

上半身もしっかり  
動かせたので、  
肩のコリが楽  
になった!

体幹を意識して  
歩くことで  
お腹の  
シェイプアップ  
になりそう!

普段の生活に  
取り入れられ  
る動きが  
多かった!

●日程 11月19日(土)、12月17日(土)、1月14日(土)  
2月18日(土)、3月10日(土)

●時間 10:00～11:30

●料金 全5回 **11,300円**  
※1回のみ受講も出来ます(1回2,400円)  
※会員様料金 全5回10,000円(1回2,100円)

●テーマ 11月『キレイな歩きでヒップアップ!!』  
12月『冷えないカラダづくり!  
カラダの内から美しく!!』  
1月『姿勢が丸くなる冬のカラダづくり!!』  
2月『室内でできる!美しい歩きをマスター!!』  
3月『薄着に間にあう!二の腕シェイプ!!』



うただ まどか  
講師: 宇多田 円  
デューク更家公認  
ウォーキングスタイリスト

●場所 スポーツコミュニティダイナミック スタジオ2

●申込方法 開催日2日前までに、お申し込みください。

TEL: 0761-47-1214 (担当: 東 香里)



小松市八幡イ 13-1

ウォーキングで素敵な自分を