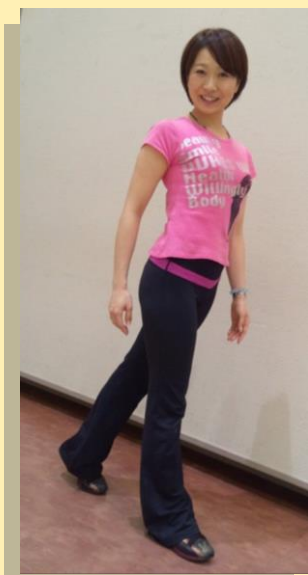


～3 歩で元気に！300 歩で美しく！～

『デュークスウォーク』で自分磨き講座



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

普段の生活に欠かせない『歩くこと』。

正しい姿勢は、**からだ全体の引き締め**や
見た目の印象アップに大きな効果をもたらします。

普段の生活に取り入れられる「シェイプアップ習慣」を
マスターする講座です。

正しい歩き方を
身に付けることで、
姿勢がきれい！
といわれるように
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！

月1回のレッスンで、
身体に変化が！
表情も変わり、前向き
になった！

●日 程

4 月 8 日(土) 5 月 20 日(土)

6 月 17 日(土) 7 月 15 日(土)

8 月 19 日(土) 9 月 16 日(土)

●時 間 10:00～11:30

●受講料 1回 **2,100円**(税込)

※会員様以外の方 1回 2,400円(税込)



●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。
(参加者が3名以下の場合、休講となります。予めご了承ください)

ウォーキングで素敵な自分を