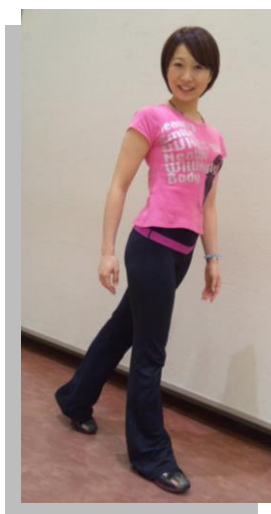


～3 歩で元気に！ 300 歩で美しく！～

『デュークスウォーク』で自分磨き講座



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。

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 **10月21日 (土)、11月18日 (土)、12月9日 (土)**

* 基本、毎月第 3 土曜日開催ですが、講師の都合により、変更の場合がございます

●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 **ダイナミック 2F スタジオ 2**

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)

デューク更家公認ウォーキングスタイリスト

宇多田 円 (うただ まどか)

健康への意識やダイエットの経験から

「歩く量や時間ではなく、歩きの質」の大切さを重要視し、

子どもたちの歩育～高齢者のぴんしゃんウォーキングと、

老若男女を問わずに日々の生活の隙間時間にできる

デュークスウォーキングに感銘を受け、2004 年よりデューク更家に師事。



現在は、北陸で唯一のデューク更家公認ウォーキングスタイリストとして、教室レッスン、

企業及び自治体、各種団体での健康づくり講座、

イベント、結婚式場、産院での産後のケアレッスン、TV・ラジオ出演など幅広く活動中。

ご予約・お問い合わせはダイナミックフロントまで！

(0761) 47-1214

