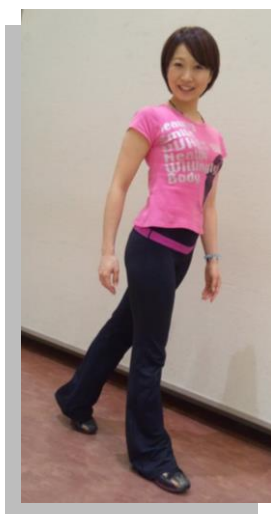


～3歩で元気に！300歩で美しく！～

# 『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 **1月20日(土)、2月10日(土)、3月17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

