

ナチュラル ウォーキング講座

「二軸感覚歩行」についての概要・背景となる理論の説明
「二軸感覚歩行」を体感するための体づくり、ストレッチ
「二軸感覚歩行」の実践

自然な体の動かし方「二軸感覚歩行」を体感し、
体への負担の小さい歩き方を身につけてみませんか！

《日時》 平成29年3月19日(日) 10:00～12:00

《定員》 20名(先着順)
受付開始2月1日～

《受講料》 1,000円

《会場》 2階 第3交流室

《講師》

金城みどり

(ジョギングインストラクター・整体師)

《持ち物》

水分補給できるもの

運動しやすい恰好で

お越しく下さい

(室内シューズまたは裸足)



《お申込み・お問合せ》

川崎市立労働会館(サンピアンかわさき)

川崎市川崎区富士見2-5-2

TEL 044-222-4416 FAX 044-244-5094

e-mail:sunpian@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp

受付時間 9時00分～20時30分

アクセス:川崎駅東口バス乗り場

(⑪～⑮)川崎市営バスまたは臨港

バス乗車「労働会館前」下車

または京急大師線港町駅より徒歩10分

