

「ウォーキング体験教室」

～赤城自然園Walking day～

2022年
11月 23日
(水)祝日

開催

姿勢が変わると、人生が変わる

無理なく自然と健康になれる

普段の歩き方も姿勢を整えることで、身体が健康に変わっていく歩き方です。

【日時】 2022年11月23日（水・勤労感謝の日）
【時間】 14:00～15:00 《定員:20名》
【料金】 1,000円(税込) ※入園料別途必要
【内容】 ポスチャーウォーキング

※ポスチャーウォーキングとは・・・
身体の姿勢を正しく保ち、きちんと歩くことにより、こころと身体の健康を促進させる、KIMIKO独自のウォーキングメソッドです。

【対象】 大人
【服装】 スニーカー
【準備物】 タオル、水分
【お申し込み・お問い合わせ】

赤城自然園 0279-56-5211

