

歩いてキレイに。

公益社団法人 仙台北法人会 女性部会
部会長 小山 ミヨ
研修委員長 佐藤 孝子

ウォーキングで

健康ダイエット

講座

普段の姿勢や歩き方を見直して、
健康でいつまでも若々しい自分に生まれ変わってみませんか

正しい姿勢や美しい歩き方は、猫背・O脚・X脚・冷え性など様々な悩みを改善し、スタイルアップやダイエットだけでなく、心と体の健康にも効果的です。

今回の内容は、

- 美しい歩き方
- 肩こりを改善する
- 寝たきりにならない
- 尿漏れを防ぐ

などを目指して、ご自分のペースで無理なく行っていただける内容です。
どうぞお気軽にご参加ください！

講師 櫻田 千晶 氏 (airseaウォーキングスタジオ主宰)

日時 平成 26年7月11日(金) 13:30~15:00

場所 新仙台ビルディング3階会議室
(仙台市青葉区大町1丁目1-30 七十七銀行芭蕉の辻支店入居ビル)

用意するもの 汗拭き用タオル・水(水分補給)・普段着でOK！

会費 おひとり 500円(当日受付)

締切 7/4(金)



櫻田 千晶 先生
プロフィール

札幌、東京でモデルを経て正しく歩くことの大切さに気づく。
デューク更家免許皆伝講師を経て、現在仙台市青葉区一番町でairseaウォーキングスタジオ主宰・レンタルスペースStudio airsea経営。ミスユニバース東北大会ウォーキング講師。これまでに全国で正しく歩く事の大切さを提唱している。

お問合せは...

公益社団法人仙台北法人会 女性部会 担当: 嶺村・菅原
〒980-0804 宮城県仙台市青葉区大町1丁目1-30 新仙台ビルディング6階
メール info@kitaho.or.jp ホームページ www.kitaho.or.jp
TEL 022-263-0151 FAX 022-268-0205

女性部会『ウォーキングで健康ダイエット講座』

H26.7.11(金)13:30~

参加申込書

新仙台ビルディング3階会議室

参加者氏名

女性部会員

【住所】

【TEL】

一般の方

【住所】

【TEL】