

講座番号

108

講座名

ダイエット美脚ウォーキング(子連れ可)

日時

4/14 4/28 5/26 6/9 7/14
7/28 8/25 9/8 9/22(土) 11:00~12:00

定員

20名

講師名

YUKAKO

場所

中央公民館ホール

回数

9回

ハイヒールを美しく履きこなし美しい歩き方を楽しく身につけましょう



回	内容
1	ウォーキングに必要な筋力 UPトレーニング 基本姿勢
2	ウォーキングに必要な筋力 UPトレーニング 基本ウォーキング
3	ウォーキングに必要な筋力 UPトレーニング 基本ウォーキング
4	ウォーキングに必要な筋力 UPトレーニング 基本ウォーキング
5	ウォーキングに必要な筋力 UPトレーニング 魅せるウォーキング
6	ウォーキングに必要な筋力 UPトレーニング 魅せるウォーキング
7	ウォーキングに必要な筋力 UPトレーニング ウォーキングターン
8	ウォーキングに必要な筋力 UPトレーニング ウォーキングターン
9	ウォーキングに必要な筋力 UPトレーニング 総合

プロフィール

- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- ・フィットネスフラ、高齢者健康体操、ピラティス、ひめトレ、
The SLOW リンパドレナージュ、パレトン各インストラクター
- ・BFR(加圧)トレーナー、ラクナール(腰痛改善)トレーナー
- ・エクラインターナショナルウォーキングスペシャリスト

受講料

6,300 円

教材費

500 円(設備費)

持ち物

ハイヒール(ペタンコ靴でも可)
飲み物、タオル
お子様連れはおもちゃなど