

# 姿勢美人 ウォーキング教室

今年も寒い季節がやってきましたね。  
寒さのあまり縮こまっていませんか？  
寒い冬こそ、背筋を伸ばして美しく歩きましょう。  
普段から取り入れられるストレッチも、お教え致します。  
普段の歩き方を気を付けることで、ダイエットにも効果的とか。  
姿勢が気になる方、冬場の運動不足が気になる方、  
皆様お誘いあわせの上、ぜひお気軽にご参加ください。



## 毎週金曜日 19:30~21:00



開催日時 12月19日～2月27日(全10回コース)  
開催時間 午後7時30分～午後9時00分  
参加料 会員:300円/回 非会員:500円/回  
※非会員の方は別途保険料(1回100円程度)  
持ち物 タオル、飲み物  
申込締切 12月17日(木) ※途中参加も可能です  
申込方法 お電話にてお問合せいただくか、直接  
事務局へお越しください。



お問合せ先

長井花のまちスポーツクラブ

☎ 0238-87-0187 (平日8:30~17:00)

〒993-0041 長井市九野本1235-1 生涯学習プラザ内

✉ hanaspo@e.jan.ne.jp

🌐 <http://www.nagai-hanaspo.jp/>

