

ご好評頂き! **第17回**  
 春はもうすぐ!  
**ナンバ歩き**  
 講習会 開催!  
 〇過去に参加された方のご感想  
 5回に参加されたYさん(24)  
 運動嫌いで運動が苦手で歩くのが好きで、その中でも楽しく歩きたいと思っていました。  
 6回に参加されたIさん(65)  
 歩行が楽になる歩き方を教えていただき、歩くのが楽しくなりました。歩くペースも速くなりました。

**効率的な身体の使い方でお手軽ウォーキング!**  
 プラフニーが楽になる新歩行スタイル!日本人は明治初期まで履物が華やかでない、疲れにくい、驚異的な歩き方をしました。ナンバ歩きでウォーキングや山歩きがとっても楽しくなります。短時間でナンバ歩きのコツを教えます。

**講師: 上野 敏文氏**  
 1952年 大阪府出身 日本ウォーキング協会専門講師  
 ウォーキング講座の講師や大会の企画、運営、認定コースの認定などウォーキング全般を担当。休日には大阪府の金剛山1300回登頂を始め、山歩きを楽しむと同時にナンバ歩きの身体感覚を磨き、現在も進行中という。

★日時: 2018年2月24日(土) ※少し外も歩きます。  
 ★時間: 10:30~12:00 (室内講習+実技講習)  
 ★参加費: お一人様1,000円(保険代含む)  
 ★定員: 15名 ★お問い合わせ: (高橋、光久)  
 ★会場: HOUSE B 075-221-3284

メンバーズ限定!  
 当日入会OK!  
 (入会金300円)  
 イベントお申し込み  
 075-221-3284

大変好評な講習会のため、早く予約しないとすぐに埋まります!お急ぎ下さい!!

## 第17回ナンバ歩き講習会 ☒もうすぐ春ですね!ウォーキングシーズン到来! ☒

今、スポーツや健康法として大注目のナンバ歩きを体感してみましょう!

イベント名	第17回ナンバ歩き講習会 ☒もうすぐ春ですね!ウォーキングシーズン到来! ☒
開催日時	2018/02/24(土) 10:30 ~ 12:00
受付開始	10:00 ~
参加費	第17回ナンバ歩き講習会 1,000円
支払い方法	会場払い
参加定員	15人
開催場所	スポーツミツハシ HOUSE B
住所	京都府京都市中京区御所八幡町240
主催者	HOUSE B
お申込み	※イベントへのお申込みはこちらのサイトから! <a href="http://eventon.jp/11264">http://eventon.jp/11264</a>

