

ご好評頂き！
第16回
 やっと冬到来！
ナンバ歩き
 講習会 開催！

◎過去に参加された方のご感想
1回目に参加されたYさん(47)
 冬は寒いので履きやすい靴で
 雪山歩きです。歩くのが楽しく
 なりました。

2回目に参加されたKさん(65)
 歩く距離の多い歩道で歩く
 機会がなかなかありません。今
 度ばかりは歩道が整備されて
 歩きやすくなりました。

効率的な身体の使い方で快適ウォーキング！
 プラウニーが提案する新歩行スタイル！それが「なんぼ歩き」！身体の負担が
 少ない、なんぼ歩きで秋本番の船岡山ハイキングを思いっきり楽しみましょう！

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。休日は大阪府の宝塚山1300回登頂を絶好の
 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。

★日時：2017年12月16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)

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16回ナンバ歩き講習会

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16回ナンバ歩き講習会
開催日時	2017/12/16(土) 10:30 ~ 12:00
受付開始	10:00 ~
参加費	第15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！ http://eventon.jp/9801



EventOn®