

ご好評頂き！
第16回
 やっと冬到来！
ナンバ歩き
 講習会 開催！
 〇過去に参加された方のご感想
 (1回目) 参加されたYさん(27) 冬に寒いのでウォーキングが楽しくなりました。歩くのが楽しくなりました。
 (2回目) 参加されたKさん(65) 歩くのが楽しくなりました。歩くのが楽しくなりました。歩くのが楽しくなりました。

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、認定コースの設定など、ウォーキング全般を担当。休日には大阪府の宝塚山1300回登頂を記録。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) 075-221-3284
 ★会場：HOUSE B

メンバー限定！
 当日入会OK！
 (入会金300円)
 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

