

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回目に参加されたYさん(27)
 参加前までは冬の寒い時期は
 運動が苦手でしたが、講習会に参加して
 楽しく運動することができました。

2回目に参加されたHさん(65)
 参加前までは冬の寒い時期は
 運動が苦手でしたが、講習会に参加して
 楽しく運動することができました。

効率的な身体の使い方でお手軽ウォーキング♪
 ブラウニーが提案する新歩行スタイル！それが「なんば歩き」！身体の負担が
 少ない、なんば歩きで秋本書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。休日には大阪府の金剛山1300回登頂を達成。
 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

メンバース限定！
 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！
<https://eventon.jp/9801>



MAP



