

10月
新講座

姿勢が若さに
差をつける！

SAYOKO

女性限定

美ボディウォーキング

SAYOKO美ボディウォーキング講師
渡邊 雅美

日常の姿勢や歩き方を正しく整えることで、
若々しい見た目、引き締まった身体をつくります。
基本の姿勢、歩き方から癖や歪みを
改善していく立ち方などを指導します。

10月から始まる6ヵ月講座です

【開講日】 第4木曜日 13:00～14:30
【受講料】 6ヵ月(6回)分 14,190円(税込)
【持ち物】 動きやすい服装、タオル
室内シューズ、飲料水、除菌シート

日	程	内	容
第1回	10/28	基本の姿勢、基本の歩き方、 筋肉の使い方	
第2回	11/25	体幹トレーニング、基本の歩き方(復習)	
第3回	12/23	身体の歪み改善ストレッチ、 浮腫みにくい脚をつくる歩き方	
第4回	1/27	身体全体の筋肉をバランス良く使って、 音楽にあわせてウォーキング	
第5回	2/24	美しいボディライン、綺麗な脚の形を つくる美ボディウォーキング	
第6回	3/24	スタイル良く見せる立ち方で写真の撮られ方、 美ボディウォーキング(復習)	

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※受講料には維持管理費が含まれています。
※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ
初めてご入会される方は、
別途登録料550円(税込)が必要です。

55周年
記念キャンペーン
新規入会の方全員に
550ポイント
プレゼント
12月末まで
実施中



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎0120-53-8164

10:00～19:00(日曜日は17:00まで)