

10月  
新講座

女性  
限定

# SAYOKO

## 美ボディウォーキング

美ボディスタイリスト 松原小夜子

年齢とともに衰えるカラダ。  
姿勢と歩き方でスタイルアップを目指しませんか。  
「ポッコリお腹」「猫背で反り腰」「脚が浮腫む」  
「激しい運動が苦手」… などの悩みや、  
『美脚になりたい』『ヒールでキレイに歩きたい』といった望みも。  
様々な女性にオススメな、日常で使えるウォーキングレッスンです。

10月から  
始まる 6ヵ月講座

【開講日】第2土曜日 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、室内シューズ、  
飲料水、タオル(必要な方は 除菌シート)

日程	内容
第1回 10/9	今の姿勢 →正しい姿勢 今現在の自分を知る姿勢と歩き方(写真・動画撮影)
第2回 11/13	美しい基本姿勢づくり
第3回 12/11	美しい歩き方
第4回 1/8	曲に合わせて歩きましょう
第5回 2/12	テンポを変えたり ポージングを入れて歩く
第6回 3/12	スカート&ヒール(スニーカー)レッスン

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(500円+税)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)