

6ヵ月
講座

歩き方を変えたら体が変わる！

SAYOKO美ボディウォーキング

日々の姿勢や歩き方を正しく整えることで、若々しい見た目、引き締まった体を作ります。
体を伸ばす、緩めるストレッチをしてから、全身の筋肉を使ってしっかり歩きます。

※女性対象



◆ 講 師

SAYOKO美ボディウォーキング講師
渡邊雅美

◆ 開講日

2023年 4～9月(全6回)
第2水曜 10:30～12:00

◆ 受講料

6ヵ月(6回)分 14,355円(税込)
※7月分以降は維持管理費を改定しております。

◆ 持ち物

室内用スニーカー、飲料水、タオル



日程	レッスン内容
4月12日	基本の姿勢、基本の歩き方
5月10日	姿勢改善、体幹ウォーキング
6月14日	体の不調改善、健康ウォーキング
7月12日	浮腫み改善、美脚ウォーキング
8月9日	引き締めて引き上げて、リズムウォーキング
9月13日	美ボディウォーキング、写真の撮られ方

※レッスン内容は、予告なく変更になる場合もございます。予めご了承ください。

お申込み・お問合せは窓口、フリーダイヤル、ホームページまで

※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。



南大高 中日文化センター
Culture & Communication 中日新聞



0120-534-373

(月～金) 10:00～19:00 (土) 10:00～17:30
第1・3(日) 10:00～16:00 第2・4(日) 10:00～13:00

ホームページ



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。

〒459-8016 名古屋市長区南大高二丁目450番地 イオンモール大高1階