

ポスチャー ウォーキング

2024



POSTURE WALKING



板橋千代美
スタイリスト

身体の姿勢をキレイに保ち、きちんと歩くことにより、心と身体の健康促進につながります。いつでも、どこでも、誰でも、実施することが可能な、生活に密着した歩き方です。

開催日

5/24

金

7/26

金

9/27

金

11/29

金

1/31

金

3/14

金

※単発レッスンです。ご都合の良い日にご参加ください。

時間

10:30~11:30 (受付10:15~)

場所

子育てステーションちゅちゅ キッズゾーン

対象

子育て中の親子と子育て支援従事者
府中市在住の方 定員 15組

託児
あります

持参物

タオル・飲み物 ※ウォーキングは裸足で行います!!

要予約

ご予約・お問い合わせ

府中市子育てステーションちゅちゅ

☎ 0847-46-2455

