

デューク更家の ウォーキング 講座

9/11
(金)

AKT(秋田テレビ)
「キャッチアップ マリ・マリプラス」
(9:50~10:45 放送)に出演♡

室内でできる効果的なウォーキング法を
学び、ステイホームで楽しく健康に！



日 時 令和2年 9/29・10/13
10/27・11/10・11/24
時 間 (火)13:30~14:30
会 場 アトリオン6F
多目的研修室
受講料 11,000 円 (5回分 税込)

講 師 佐藤 さやか氏
デューク更家公認ウォーキングスタイリスト

北東北唯一の公認インストラクター。20代で椎間板ヘルニアを患い寝たきりを経験、歩けることの大切さを実感し、デューク更家に師事。正しく美しい歩き方、体と心を整え健康美へと導くエクササイズ法を指導している。

- ・動きやすい服装でいらして下さい。
- ・お水、スニーカー、タオルをご持参下さい。

お問合せ 公益財団法人秋田県女性会館 秋田市中通二丁目3-8 アトリオンビル6F
申し込み TEL:018(836)7840 FAX:018(836)7886 URL:<http://www.aki-jyoseikaikan.or.jp>