

3 日連日開催！



走り方&歩き方教室

涼しくなり運動するには良い季節になってきました。今回は楽に歩ける！速く走れる！為の体づくりと体に負担が掛かりにくい歩き方、走り方(体の使い方)をわかりやすくお伝えします。運動でお悩みの方！この機会に運動を見直しませんか!?

日時①: **10/11** 朝 7 時～8 時

日時②:**10/12.13** 朝 8 時～9 時

場所: **扇町公園**

参加費: 大人 1 日 2000 円

※ 3 日通し 5000 円 (1000 円 OFF)

中学生以下 1 日 1500 円

持ち物: 動きやすい服装、飲み物、



●お申込みは整骨院受付

またはこちらの QR コードから⇒

