

先着30名
**姿勢改善！代謝UP！
歩きかた講座**
日時：2月14日(土) 9:30~11:00
(受付：9:00~)
同時開催！
血管年齢測定



講座内容

運動のプロから正しい姿勢と歩き方を実践形式で学びます

血管年齢測定では血管の老化度（しなやかさ）を実年齢と比較できます

場 所	アザレアホール須恵 大会議室（3階）
対 象	20～65歳までの人（お子さんも一緒に参加大歓迎！）
費 用	無料
もちもの	飲み物、タオル
予 約	QRコードよりお申し込みください



※運動がしやすい服装・運動靴でお越しください