

奈良地区センター自主事業



デューク更家式 健康ウォーキング

手を上げて歩く「トルソーウォーキング」などデューク更家さんの代表的なウォーキングエクササイズメソッドから始まり、歩くための立ち方とエクササイズ、最後に歩き方を練習します。

開催日:11月10日(水)、24日(水) 全2回

時間:10時~11時

対象:青葉区在住一般

定員:20人

参加費:1,000円(全回分、保険料含む)

持ち物:動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、飲み物

講師:TOMO(佐藤朋子)さん

(デューク更家公認ウォーキングインストラクター)

申込方法:10月11日より

センター窓口、電話にて先着順



【講師プロフィール】

幼い頃からバレエに親しみ、日本を代表する劇団「劇団四季」で10年ほど舞台俳優として活動。出産後にウォーキングレッスンを開始し、あらゆる健康法のいいところ取り「デュークスウォーキング」を作り上げたデューク更家さんに師事。

※駐車場に限りがある為、お車のご利用はご遠慮下さい。

※新型コロナウイルス感染拡大状況によって中止・延期になる場合がございます。その際はご了承くださいませよう、お願い申し上げます。

お申込み・お問い合わせ

〒227-0036 横浜市青葉区奈良町1843-11

Tel. 045-963-5380 奈良地区センター



指定管理者

公益社団法人

横浜市民施設協会

あつまるつなげる笑顔になる

<http://yokohama-shisetsu.com>