

みんな DE ウォーキング！！

～デューク更家式ウォーキング～

歩き方を習ったことはありますか？歩き方であなたの印象が変わる！
全身の機能を高める正しい歩き方、質の高い歩き方を学びましょう！

日時：7月30日 土曜日

10:00～11:30

参加費：200円（保険料込）

講師：佐藤 朋子 先生（デューク更家公認インストラクター）

定員：小学生～大人 50人

場所：体育室

持ち物：体育館履き、動きやすい服装、飲み物、マスク

申込み：6月11日(土)より先着順(窓口・電話)

※お車でのご来館はご遠慮ください。

講師プロフィール

幼い頃からバレエに親しみ、大学で幼児教育を学び、卒業後劇団四季に入団。「ライオンキング」「エビータ」などに出演。

退団後、デューク更家さんに師事。ウォーキングレッスンをしている。

**お問合せ：若草台地区センター
☎961-0811**

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の取組に伴い中止する場合がございます。また申し込みが定員に満たないときも、開催を中止させていただく場合がございます。予め、ご了承くださいませようお願い申し上げます。



あつまる・つながる・笑顔になる

公益社団法人
横浜市民施設協会