

Mama's ウォーキング

テューク更家式☆美ウォーキング

忙しくてもキレイでいたいママのために、自らも子育て中のウォーキングインストラクターが、美しくなるためのウォーキングを教えます。

5月12日・26日、6月9日
隔週水曜日 9時30分～11時



講師：佐藤 朋子
(テューク更家公認インストラクター)

参加費：1500円 (全3回分)

定員：20名 (先着)

申込み：4月11日 (日) 10時～

窓口、または電話にて

☎ 045-901-8010

<講師プロフィール>

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、モデルやダンサーとして活動しつつ、テューク更家公認ウォーキングインストラクターの資格を取得。子育て中のママやシニア世代に向けてのウォーキングレッスンをしている。



公益社団法人
横浜市民施設協会
<http://yokohama-shisetsu.com>