

CARE TEAM JAPAN

勉強会



日本で大人気の 歩くだけ！でダイエット効果のある ポスチュアウォーキングレッススがやってきます！

考案者のKIMIKOがデモンストレーションとワンポイントレッスンをおこないますのでぜひお越しください。

こんな方におすすめ

・運動不足 ・忙しくてジムやプールにいけない・痩せたい ・ヒップをアップしたい ・姿勢をよくしたい ・キレイに歩きたい

☆姿勢良く歩くコツ

☆正しい靴の選び方 履き方 ☆即効！HIP UP 体操

講師KIMIKO
株式会社THE POSTURE代表取締役
ポスチュアウォーキング協会会長
www.posture.co.jp

日時:9月14日 14:00~15:00

場所:Zürcher Gemeinschaftszentren GZ Buchegg, Gymnastikraum