

ハッピーウォーク&ベジタサイズ

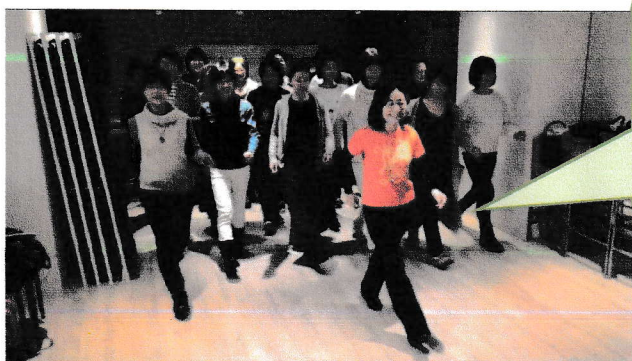
In やまと

正しい歩き方を学んでみませんか？

1日300歩でOK！

楽しく歩いて免疫力が高まる 頑張らなくてもよいウォーキング。

ダイエットにも効果的！



お仕事帰りに普段着でお越しください。

持ち物は お水1本

汗をかくような激しい運動はしません。

【場所】

大和市 市民活動拠点 ベテルギウス

最寄り駅 大和駅

【日時】 毎月 第1火曜日

昼の部 午後3時～午後4時30まで

夜の部 午後7時～午後8時30まで

体験の方は1000円です。

午後4時30分～午後7時はお茶会を
しています。体験だけ、お茶会だけの参加も大歓迎です。

通常の参加費3000円

お得な5枚チケット10,000円もあります。

宇多川久美子氏

- ・薬剤師・栄養学博士
- ・一般社団法人国際感食協会
代表理事長
- ・「薬が病気をつくる」など
著書多数。
- ・週刊現代でも連載中
- ・ポディトレナー
- ・青山にてハッピーウォーク主宰



お申込み・お問い合わせ

携帯 090-1257-6312 (小林知春)

G-mail: chiharukobayashi0220@gmail.com

お申し込みの際は、お名前、連絡先、参加希望の時間をお伝えください。