

無茶はしない運動



平日火曜・皇子山

黒川啓由(大津市)入...
1歳で練習したことがきっかけで、2歳で練習した黒川啓由(大津市)入...
1歳で練習したことがきっかけで、2歳で練習した黒川啓由(大津市)入...
1歳で練習したことがきっかけで、2歳で練習した黒川啓由(大津市)入...

楽しく挑戦

姿勢を良くする ウォーキング講座



柔軟性・バランス・リズムを養う



何歳からでも諦めない

【平日火曜・皇子山】おじいちゃん・おばあちゃんの良い姿勢 ウォーキング講座

50～70代の方を対象にした体を健康でいる事に価値を置いたイベントです。ウォーキング+姿勢やバランスなど日常生活でも必要な動きを高め持続的な健康を目指す初級のクラスです。

イベント名	【平日火曜・皇子山】おじいちゃん・おばあちゃんの良い姿勢ウォーキング講座
開催日	2023/2/7～2023/2/28
受付開始	10:30～
申込料	平日火曜・姿勢をただすウォーキング講座 500円
支払方法	会場払い
開催場所	スポーツ会館前
住所	滋賀県大津市御陵町
主催者	ORC(オキランニングクラブ/ プロランニングコーチ沖 和彦)

お申し込み イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！
<https://moshicom.com/81788>

