



# 歩 行

## -正しい歩き方とは-

私達は日々歩いています。  
では、正しく歩けているのか？  
正しい歩き方とはどういったものなのか。  
正しく歩けるようになるためには、何が必要なのか？  
説明し実践法をお伝えしていきます。

**日 時** 2019年8月25日(日)  
10:00～11:30(90分)

受講料 500円

(会員外1,000円)

当日受付にてお支払いください



定員10名様

お天気にもよりますが、外を歩きたいと思います。動きやすい服装・スニーカーもご持参ください。