

KATSUCEN WALKING  
the opening of a new theater

# STYLE UP WALKING LESSON

「美しい姿勢・歩き方はあなたの  
人生を豊かにする一生の宝物」

《講師》

金谷 恵都子

Etsuko Kanatani

一般社団法人  
日本ウォーキングインストラクター協会  
Precious walking Instructor



## ○内容

姿勢・歩き方の基本を120分にまとめたレッスンです。まったく初めての方からリピーターさんの復習まで、どなたでも満足いただける内容です。  
たった一度で**スタイルアップ**できる充実のレッスンです。

## ○開催日時

2025年3月14日(金) 10:00～12:00【1回目】  
13:30～15:30【2回目】

## ○場所

勝山文化センター3階コミュニティルーム

## ○募集定員

10名 (各回/先着順)

## ○参加費

無料

## ○準備物

- ・運動ができ身体のラインがわかる服装
- ・5本指ソックス又は屋内シューズ
- ・飲み物



受講者全員に「200まにい」と「記念タオル」をプレゼント

## ●申込方法

下記二次元コードからお申込みください

※3月3日(月)午前9時  
から受付開始

※定員になり次第受付終了



主催

真庭スポーツ推進委員会勝山支部  
笑顔がすてき健康勝山21実行委員会  
勝山公民館

【お問い合わせ先】

勝山振興局地域振興課  
TEL 0867-44-2011  
FAX 0867-44-2399