

25年の実績

デューク更家流ウォーキング
レッスン

デュークス ウォーキング

室内で行うウォーキング

次回レッスン 8・22 木曜日

11:00 - 12:00
場所：ゆかるひ ホール

料金：1000円

スニーカー・歩きやすい服装でお越しください。



講師

森谷 淳二
(もりや じゅんじ)

デューク更家公認
ウォーキングスタイリスト

デンマークオレロップ体育
アカデミー卒業



デュークスウォーキングは、歩きの量ではなく、「歩きの質」を重視した毎日の歩きを質の高い歩きにかえる身体をつくるためのプログラムです。

内容は 立った状態でのストレッチ・歩きを取り入れたストレッチ運動を中心に正しい歩きをするための反復練習を行います。

レッスンで正しい歩きかたを学び、きれいな歩きをするための身体をつくるエクササイズをして、普段の歩きで実践していただきます。毎日誰もが「歩く」ことがテーマのため継続しやすいのが特徴です。

クオリティの高い歩きを手に入れる
とこのような効果が

姿勢が良くなる

美脚効果

肩こり解消など

問合せは Email :jun67seas1107@gmail.com
または Facebook を通してお願いします。Facebook QR コード⇒

Facebookの友達申請歓迎
します！

