

デューク更家

ウォーキングドック IN 盛岡

LET'T WALKING!

ウォーキングドックセミナー
ー人生という航海を
最期まで自分の足で！ー

「正しい歩き方」
「ウォーキング運動」
「セルフケア法」

医療でも筋トレでもない
能動的に自分を整える
新しい健康習慣が習得できます

元気健康に歩み続ける土台を創り出しましょう！

日時：4月19日（日）

開場 13:30 開演 14:00

会場：岩手県公会堂 21号室

盛岡市内丸11番2号

講師：デューク更家

参加費：8,000円

主催：デューク更家ウォーキングドック盛岡実行委員会

お申込みは
こちら↓

