

歩き講座&ティータイム

歩きがあなたの人生を変える



好評につき追加開催!!

うんどうルーム™

代表 坂田 太

順天堂大学出身 体育学士

スポーツ医学の専門家として

リハビリ専門病院で22年の臨床経験を持つ

歩きの極意は〇〇〇だった！

歩くことはあなたの人生と共に歩み続ける大切なパートナーではありませんか。寝たきりになりたくない。ピンピンコロリと逝きたい。どちらも自分の足で歩き続けることが大前提です。あなたはいつから歩き始めましたか。誰に歩きを教わりましたか。。。そうです。生まれてから一年ぐらい経つと自然と歩いています。この歩くまでの一年間に本来の歩きを取り戻すヒントがあります。今日から一歩一歩を大事にしたくなる「歩きメゾット」をお聞き逃しなく。

When: 2018年4月15日(日)

Where: 万里庵 Cafe

Time: 10:00 ~ 11:20

◎ 歩く姿をチェック

◎ 対話形式の講座

◎ ティータイム

Other: 6,480円(税込)

定員10名

ご予約の方はお早めに

- ▶ 歩く姿勢からわかること！
- ▶ 歩幅は小さく大きくどっち!?
- ▶ 早くゆっくりどう歩けばいいの!?
- ▶ どのくらい歩けばいいの？

undoroom.jp

050-1309-0374