

大好評!! 開講します!!

姿勢改善 ウォーキング教室

美しい姿勢と笑顔で
心もカラダも健康に!

「自分の足で」「いつまでも」「美しく」歩きましょう!

2024年度 春季特別教室

*申込期間 4/22~ 先着順 *定員 30名 *対象 18歳以上

日程 (全6回)	時間	参加費
5/16・5/30 6/6・6/20 7/4・7/18	13:00~14:00	7,200円 / 全6回

2024年度 秋季特別教室

*申込期間 7/4~ 先着順 *定員 30名 *対象 18歳以上

日程 (全8回)	時間	参加費
9/5・9/19 10/3・10/17 11/7・11/21 12/5・12/19	13:00~14:00	9,600円 / 全8回

2024年度 冬季特別教室

*申込期間 12/5~ 先着順 *定員 30名 *対象 18歳以上

日程 (全5回)	時間	参加費
2025年 1/16・1/23 2/6・20 3/6	13:00~14:00	6,000円 / 全5回

講師

伊藤 徹



場所 : 1階 第2体育室

申込 : 体育館受付窓口または電話

※受講料は参加当日までに現金にてお支払いください

持ち物 : 動きやすい服装・室内シューズ

1980年生まれ 兵庫県出身

2003大阪経済法科大学法学部卒業

在学時はバスケットボールの選手。

卒業後、アパレル関係の仕事にたずさわる。

デューク更家氏と出会い、歩く事の大事さ歩く事の奥深さに感銘を受け

2004年 デュークズウォークに入門しデューク更家氏に師事から15年、関西 一番弟子。

現在は「ウォーキングスタイリスト プロフェッサー」の資格を持ち後進の指導に当たるとともに、各地のカルチャースクールなどで指導。各地で大活躍中★

☎ 078 - 341 - 7971

CHUOU
gymnasium

神戸市立
中央体育館

指定管理者:S&Nスポーツマネジメント神戸

