

キレイに歩こうスタイルアップ ヒールウォーキング

3回講座



4月8日・22日・5月13日

土曜日 11:30~13:00

受講料 6,480円【全3回一括払】

※ 振替日あります。

持参品 ヒールパンプス・筆記用具

※ 前回受講の方は1回2,160円で受講可能です。

講師 西谷 依里子

イメージコンサルタント

ウォーキングインストラクター

ビジネスマナー研修インストラクター

接遇マナー研修インストラクター

体験会

初めての方はまず体験から♪

3月25日 または 4月1日

(土)11:30~13:00 体験料 540円

体験後3回講座をお申込み下さい。

基本姿勢と体癖チェック、ストレッチ方法、リズムウォーキング等ハイ

ヒールを履いた美ウォーキングでスタイルを良く魅せます。

運動不足解消に、美しく歩いて身体をひきしめましょう。

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ いしかわ文化教室・コープキッチンスタジオ **0138-84-8440**

函館市石川町 457-1 石川中央ショッピングタウン内 受付時間/10:00~17:00(月~金)・10:00~13:00(土)・日祝休み