

なまえ

ひぐち ゆうこ
樋口 祐子

分類番号 999

分類番号

分類番号

講座内容

美しい姿勢と歩き方

- ・姿勢と歩き方のレッスン
- ・ストレッチ、ウォーキングエクササイズ

No image

開講できる日、時間帯

応相談 午前10時～午後8時（まずはお相談下さい）

指導料

1レッスン（1時間）/1,000円～（応相談）

材料費

なし

実績、資格

- ・ウォーキングスタイリスト
- ・JSP0公認コーチングアシスタント
- ・シルバーリハビリ体操指導士
- ・市民生涯学習講座講師
- ・ワークショップ等ウォーキング講座/個人レッスン

受講生のみなさんへ

日常の姿勢や歩き方を改善することにより、健康で美しくなるお手伝いをします。
体のバランスが良くなると痛みや不調の改善にもつながります。
また、見た目の印象もよくなります。
年齢問わず、参加者の方々に合わせてレッスンします。

備考