

ハギユットからのイベント開催のお知らせ

忙しいママでもできる！

OKウォークで 脚やせダイエット



肩こり解消、脚やせ、
OKウォークで目指せきれいママ～

スポーツジム、エステ、メディアのダイエット法…… いろいろ試したけれどなかなか続かない。そんな経験が誰にでもあるはず。続かない一番の原因は、自分の体型、悩み、ライフスタイルに合っていないからです!!

OKウォークは一人ひとりに合わせたエクササイズをご提案。日常生活の中でできるので、自分自身で内側からの変化に気づくことができます。

今回は、子育てで忙しいママのための簡単エクササイズを伝授します。お散歩やお出かけ中でもできるので、だれでも気軽に挑戦できますよ。



この春、一緒にきれいママを目指しませんか??



講師紹介

ウォーキングプロデューサー

OK 和男

腰椎ヘルニアによる車椅子宣告を手術無しに克服。その経験から、正しい身体の使い方を追求してウォーキング講師として約25年間に渡り活動をしている。各種学校法人・就職セミナー・芸能スクール・ヘアショー・ファッションショーなど幅広い分野で活躍。株式会社タニタ オフィシャルアドバイザーとしての活動、TV出演など注目のウォーキング講師。

受講者の声

姿勢がいいと若く見える！とお褒めの言葉をいただき発表会も無事終わりました。日常も美しく!!を心掛けていきたいと思えます

身体中のコリがストレッチとウォーキングで気持ち良くほぐれました

概要

日時：3月15日(金)10時30分～12時

場所：レンブラントイン西葛西

東京都江戸川区西葛西 6-17-9

料金：一般料金／4,000円 会員料金／3,500円

持ち物：動きやすい格好 ※着替えの場所がございません

お申し込みは下記の方法でお待ちしております。

① ホームページから：<http://www.hugyutto.com/>

ハギユット

検索

② お電話から：03-5678-4011

運営会社：株式会社ウェルフィールド



HUGYUTTO については裏面へ ▶▶