

ニュースの舞台を感じながら、**歩く・整える・満たす**  
**美姿勢ウォーキング**

健康・栄養プチアドバイス付き

ポールを使ったウォーキングで、意識したいカラダのリセット。

政治の中心地・永田町をめぐり国会議事堂特別参観も含めた運動不足さんにも安心な運動量。

ウォーキングのあとは、栄養バランスに配慮したプロテインドリンクをお楽しみいただけます。

カラダとココロの健康を感じる1日に！



開催内容

日程：4月28日（火）10:00ー12:45

集合：溜池山王駅そば

参加費：3000円（レンタルポール、体組成測定）、ステキなお土産付き

講師

若鍋由美子



美姿勢ウォーキングアドバイザー  
4人の子どもを育てているうちにすっかり猫背に。ポールを活用したウォーキングで姿勢改善、体力アップ。人生後半も自由に動けるカラダづくりをサポート。

森岡仁美



ダイエットコーチ/肥満予防健康管理士  
娘がダイエットで病院治療を受けた体験から“健康的なダイエット“の大切さを実感。医師から紹介されたプロテインドリンクを活用して心と身体の健康をサポート。

申込み・問合せ

ポールdeコンディショニング（若鍋）

