

ニュースの舞台を感じながら、歩く・整える・満たす時間

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、
冬こそ意識したいカラダのリセット。

政治の中心地・永田町と緑をめぐる
特別体験コース！

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：1月27日（火） 14:00ー16:30

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）

