

9/16
(土)

足マルシェ<あしとさんぽ>

<無料>

7th World
Wellness
Weekend

<担当インストラクター>

◆尾陰由美子 (メイン)

◆梅本道代 (サブ)

【9:30~10:15】足の健康セミナー

爪と足裏のケアのお話

足の洗い方やお手入れの方法、靴の選び方、履き方をお伝えします。

【10:30~11:00】おさんぽ

パンジョクラブイズを出て、泉ヶ丘駅を通り越し、大蓮公園までお散歩のようにゆったり歩いていきます。

【11:00~11:30】公園ヨガ

大蓮公園内の芝生で、裸足になって歩くためのヨガストレッチを行います。

ゆっくり、ゆったりからだをととのえます。

*雨天の場合は、パンジョクラブイズCスタジオにて開催 (11:15まで)

<準備物>

- ・動きやすい服装、運動靴でお越しください。
- ・タオルや水分をお持ちください。
- ・ヨガマット、バスタオルもご持参ください。
- ・健康保険証など、緊急時の連絡先などわかるものもご用意ください。

<お申込み> パンジョクラブイズフロントまで

☎072-294-3178

3つのプログラムに参加された方は、足の測定と個別カウンセリングのクーポンとフットケアグッズをプレゼント

【主催】国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド事務局

【企画・運営】有限会社アクトスペース企画

【協賛・協力】株式会社パンジョイズ

詳細は
こちら⇒

