

足裏から始める!

痛みの出ない 歩行姿勢 改善レッスン

開催日時

令和7年(2025年)
10月16日(木) 10:30~12:00
14:30~16:00

開催場所

千里文化センター「コラボ」2階 多目的スペース
(豊中市新千里東町 1-2-2)

定員

各回**15**名 ※先着順のため、
お早めにお申し込みください。

持ち物

飲み物持参・動きやすい服装で
お越しください。

参加費
無料

関節など、**身体の痛み**に
悩まず歩ける ようになりたい
姿勢正しく 歩きたい
転倒しにくい体 になりたい



セミナー内容

身体の土台である足裏をほぐし、
痛みの出ない安定した歩行レッスン

講師



一般社団法人 姿勢First協会代表理事
J-サーキット株式会社代表取締役
GOODSTEP トレーニング監修者
J.アライ(新居隆司)様

お申し込みは
お早めに!

各回 先着**15**名 10月6日(月) 10:00から下記電話にて受付開始

ご予約・お問い合わせ

千里文化センター

☎ 06-6831-4133