

デューク更家先生のウォーキング教室

身体の本来の機能を整え

より健康に

より美しく歩くことを目指します。

デューク先生のトークは最高楽しいです！

そのトークも聞きに来てください。

今回の内容はさらに進化！

❖期 日：2025年6月8日（日）

❖時 間：14：00～15：30

（受付 13：45～）

❖講 師：デューク更家先生

❖会 場：白河市図書館

「地域交流会議室」

❖参加費：5,500円（税込）

❖募集人数：40名

（定員になり次第締め切りとなります）

申し込み・問い合わせ 【MACフィットネスサークル】

メール・携帯・FAX・Facebook&インスタメッセージからお申し込みください！

★メール m-mac@biscuit.ocn.ne.jp

★携 帯 090-1495-0672

★FAX 0248-24-5541

★担 当 鈴姫かりん（鈴木光代）

Facebook



インスタ



※ご入金ただいた参加費の返金はいたしかねますのでご了承ください！

主催：MACフィットネスサークル

後援：白河市教育委員会

あなたの歩き方
大丈夫？

