

究極の歩き方

# ウェルウォーク

WELL WALK

日頃、  
このようなことを  
感じていませんか？

楽に歩きたい…  
膝や腰に不安がある…  
膝や腰に痛みがある…  
綺麗な姿勢で歩きたい…  
自分の歩き方に  
自信がない…



ウェルウォークは  
歩き方のレッスンです！

歩き方が変わると…

動くことが楽になり  
趣味が楽しくなる！



スポーツ選手は  
パフォーマンス向上！

お試しレッスン開催！

2 / 26  
Mon.  
11:00~11:45

担当トレーナー  
健康運動指導士  
中島健太



【定員】 5名

【参加費】

会 員・2,000円

非会員・3,000円 (税込)

メディケアスポーツジムの会員で無い方もご参加いただけます。  
膝や腰・歩き方などお悩み方、キレイになりたい方、是非お友達と  
一緒にご参加ください！ お申込みはフロントまたはお電話にて。