



4月6日
スタート

しっかり歩けるカラダをつくろう!

松山市健康ウォーク教室

2026年度前期受講生募集中!



しっかり歩けるカラダづくりをする教室です

いつまでも人生を楽しむためのカラダづくり!

しっかり歩けるカラダづくりのためにプログラムされた健康体操を室内で行っています。内容は、①丈夫な足腰をつくるための筋トレ ②良い姿勢を保つための運動 ③関節を柔らかく保つとともに関節に優しい歩き方等、バランスのとれたトレーニングを楽しく行っています。

気候の良いときには屋外ウォーキングを行ったり、健康医学セミナーや楽しい遠足にも参加できます。



最新の健康づくりをベテラン指導者の元で

シニア世代の健康づくり運動指導歴30年以上、様々な資格を取得しているリーダーの元で、最新の健康づくりを始めませんか?