



# デューク更家公認 ウォーキングエクササイズ



デューク更家公認デュークウォーキング協会  
「DUWAS」認定講師が丁寧に指導します。脂肪を燃やし、  
引き締めにも即効力ダイエットはもちろん美しく歩くために細  
かくしなやかな筋肉づくりができます！

〔 講 師 〕	武當 倭人先生	〔 曜 日 〕	金 曜 日 <small>(施設利用状況により変動あり)</small>
〔 時 間 〕	19:00 ~ 20:30	〔 場 所 〕	多目的ホール
〔 料 金 〕 <small>スポーツ保険・消費税込</small>	1 ~ 3 各期 (6回)	14,900円	
	4 期 (4回)	9,900円	
	体験	1,500円 (1回のみ)	

## 〔 2022年度日程 〕

1 期	4 月	8 ・ 22
	5 月	13 ・ 27
	6 月	10 ・ 24
2 期	7 月	1 ・ 22
	8 月	12 ・ 26
	9 月	9 ・ 30
3 期	10 月	14 ・ 28
	11 月	11 ・ 25
	12 月	9 (フリッツ) ・ 23
4 期	1 月	13 ・ 27
	2 月	10 ・ 24
	3 月	開 催 な し

- ・ 日程は変更する場合がございます。
- ・ 受講料は必ず、**教室参加前**にお支払ください。
- ・ お客様都合での返金はできません。

大阪府立体育会館 ☎ 06-6631-0121

大阪市浪速区難波中3-4-36

受付時間 9:00 ~ 20:00 (休館日を除く)

