



第7回アップサライボディメイクプロジェクト

春の森林浴ウォーキング

日時

4/22(土)

時間 10:00~14:30
(9:45 受付開始)

行先

石川県樹木公園

住所:石川県白山市三宮町

参加費

¥3,500 (税込)

昼食代を含む

※参加は予約制になります
(定員20名)

講師: 山梨 佑斗

米国認定アスレティックトレーナー
EBFA公認ベアフット
トレーニングスペシャリスト

春の日和が心地よい季節になりました。
毎度ご好評をいただいている当イベントが、
今回はアップサライを飛び出します。
正しい姿勢や痛みの出にくい歩き方を
気持ちの良い新緑の中で講習させていただきます。



当日スケジュール

10:00 アップサライ出発

10:50 - 11:00 樹木公園到着予定

11:00-12:00 講習、ウォーキングイベント

12:00-13:00 昼食

13:00-13:15 現地出発

14:00-14:15 アップサライ到着予定

■ご予約、お問い合わせ

健康は笑顔 アップサライ

Tel.076-213-5544

参加者募集中

住所:石川県野々市市御経塚3丁目278
営業時間:10:00 ~ 21:00
休日:火曜日、年末年始