



ワーキング

ワーキングの重要性

ワーキングの重要性



本セミナーの目的

歩き方の正しいフォームや、歩幅を知り、
効果的な歩き方を取得することができる。
自分の生活リズムに合った目標を立て、
実行することができるようになる。





