

第12回 11月10日(土) 開催

DFウォークセミナー&ウォーキングツアー

DFウォークセミナー ~一般社団法人日本DFWALK協会~ 13:15~14:15

講師：藤本 由美子



DFWALK認定
ウォーキングコーディネーター

■略歴

2015年 顔ヨガ協会インターナショナル
アドバンスインストラクター資格取得
2017年 シグマストレッチ協会 肩甲骨ヨガインストラクター資格取得
2018年 DFWalk協会認定ウォーキングコーディネーター資格取得

■特技

タヒチアングルス、イベントやレストランショー多数出演

参加者の皆様に
大洋製薬より
「マヌカハニーリップ」
プレゼント!



DFウォークは、上質な姿勢と歩き方・立ち居振る舞いのレッスンをを行う事で心身の美と健康を促進させるメソッドです。

江戸城大奥・日本橋名所 ウォーキング ツアー

14:15~17:00



ウォーキングツアー当日は、なんと「大奥づとめ」作者の永井紗耶子さんが江戸城大奥の世界を徹底解説します。小説の世界に引き込まれるかも・・・。

「大奥づとめ」をこのイベントで当日購入予約をすると、永井さんのサイン入りでご購入頂けます。すでにお持ちの方は、当日ご持参でサインして頂けます!



皇居~日本橋界限は、見どころいっぱい! 名所を熟知したガイドさんだから、誰かに伝えたいくなる情報満載! マニアックな話も・・・

懇親会 ジンギスカン ヤマダモンゴル神田北口店

17:00~19:00



ウォーキングの後は、ダイエット効果ありのジンギスカンで懇親会!!

Q. ジンギスカンはヘルシー? 胃もたれしにくい??

A. 羊肉は融点(脂が溶けだす温度)が牛肉・豚肉と比べて44度と人間の体温よりも高く、脂肪が吸収されにくいので、ヘルシーで胃もたれしにくいと言われています。



参加者の皆様に
「上もも肉1皿無料券」
プレゼント!

先着 20 名様限定

5,500 (税込) 円/お1人様
(小学生以下無料、中・高校生半額)

第12回DFウォークセミナー&ウォーキングツアー

スケジュール	2018年11月10日(土) ○受付13:00~13:15	○セミナー13:15~14:15 ○ツアー 14:15~17:00 ○懇親会 17:00~19:00
ウォーク セミナー会場	九段上集会室 東京都千代田区九段南2-9-6 ※下記地図参照	
ツアーコース	九段上集会室⇒江戸城大奥⇒日本橋界限⇒ヤマダモンゴル神田北口店 (『大奥づとめ』作者の永井紗耶子さんの詳しい解説もございます。 ※ツアーコースは一部変更する場合があります)	
懇親会会場	ヤマダモンゴル神田北口店 ※懇親会后、自由解散 東京都千代田区鍛冶町2-11-22 03-5209-8303	
当日のご準備	○歩きやすい服装、靴 ○タオル、飲み物 ○当日『大奥づとめ』ご購入の方は別途1,728円ご持参ください。	
参加費	5,500円(ウォークセミナー、ツアー、懇親会、ツアー保険料含む) ※小学生以下無料、中・高校生半額	
定員	20名(先着順)	
申込締切日	11月8日(木) 17時	
申込方法	○FAX: 下記の申込書に必要事項をご記入の上、FAXお願いします。 ○当日『大奥づとめ』ご購入の方は別途1,728円ご持参ください。	
お問い合わせ	○(株)ワイシーシーデータサービス 担当: 遠藤 電話: 044-222-6819 (平日 9:00~17:00)	
協力	大洋製薬株式会社	
主催	株式会社ワイシーシーデータサービス	

セミナー&ツアー申込書 兼 『大奥づとめ』当日購入予約申込書 FAX送信先 044-222-6738

(ふりがな) 参加代表者氏名	
代表者住所	〒
代表者電話番号	
同伴者氏名 電話番号	
『大奥づとめ』 当日購入予約	購入する ・ 購入しない ※どちらかに○をつけてください。



※頂きました個人情報は本イベント以外には使用致しません。