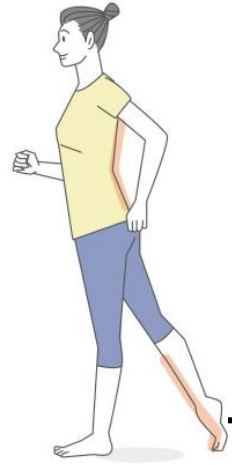


先着順受付

正しい姿勢と歩き方(秋)

～姿勢を整えて元気に美しく～

体に負担がかかる歩き方をしていませんか。
ゆったりとしたテンポで「正しい姿勢で歩く」ことを学び、
ストレッチで骨盤のゆがみや姿勢を整えましょう。
また、「正しく靴をはく」ことで、姿勢や歩き方が変わる
ことも実感できます。
初めての方、運動が苦手な方、男女を問わず、幅広い年代
の方に参加していただけます。



日 時： 10月4日・18日

11月1日・8日・15日 各金曜日 全5回

10時30分～12時

(予備日：11月22日 ※上記日程で開講できなかった場合の代替日)

持ち物：飲み物、タオル（汗拭き用）、動きやすい服装（更衣室有）
歩きやすい外靴（お持ちであれば紐靴）

受講料：6,500円

定 員：25名（申込先着順）

対 象：どなたでも



講師 朝比奈 優さん（ウォーキングトレーナー・シューフィッター）

「美しい歩き方教室」を受講したことがきっかけで自身の脚や姿勢が変化し、
体の不調も改善したことから2002年にインストラクターを取得。
現在は関西のカルチャー、公共施設、企業等で指導・講演を行っている。
靴の重要性を感じ、シューフィッター・足育アドバイザー®の資格を取得。
また、ヨーガインストラクター・アイヨガインストラクターの資格も保有。

◆申込方法は裏面をご覧ください◆