

先着順受付

正しい姿勢と歩き方(冬)

～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。

受講者の声

- ・教えていただいた靴紐の結び方が実生活で役立ちました。
- ・個別に質問したら丁寧に教えてもらえた。
- ・歩く時お尻の筋肉がつかえるようになった。

令和7年

日時：1月17日・24日・31日

2月7日・14日・21日 各金曜日 全6回

10時30分～12時

(予備日：2月28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：7,800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◆