

先着順受付

# 正しい姿勢と歩き方(春)

～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： 5月9日・16日・23日・30日  
6月6日・13日・20日・27日  
7月4日・11日・18日

各金曜日 全11回 10時30分～12時

(予備日：7月25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：14,300円

定員：25名(申込先着順)

対象：どなたでも

クレオ大阪  
子育て館  
ホームページ



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◆

主催：大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体 (代表者：  一般財団法人 大阪男女いきいき財団)