

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： 9月5日・12日・19日・26日

10月3日・17日・31日

11月7日・14日・21日

各金曜日 全10回 10時30分～12時

(予備日：11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： 13,000 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)