

申込先着順

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： 4月10日・17日・24日

5月1日・8日・15日・22日・29日

6月5日・12日

毎週金曜日 全10回 10時30分～12時

(予備日：6月19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： 14,000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）



クレオ大阪子育て館
ホームページ



「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。

＜参加者の声＞

- ・体のゆがみ、くせが理解できた。
- ・回数を追うごとに、変わってゆく自分の歩き方がうれしかったです。
- ・姿勢や歩き方が、身体の他の部分に影響することを知りました。

◆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）