

体が引き締まる美しい歩き方



一般社団法人ポスチャーウォーキング協会認定講師

深見 瑞恵
53歳



①3/3 (金) 10:00~11:30

②3/10 (金) 10:00~11:30

③3/17 (金) 10:00~11:30

会場 天白生涯学習センター
視聴覚室

受講料 1500円

教材費 なし

定員 12人

持ち物 日本手ぬぐい、飲料水、汗拭きタオル、
動きやすい服装（脚のラインがわかりやすいもの）
カメラ機能付き携帯電話

【講座内容】

日常のどこでもできるエレガントで美しい歩き方です。

ご自分の癖を知り、基本の立ち方、歩き方を身に付けることで体が引き締まっていき、見た目や印象、心も変わっていきます。

肩こり、腰痛、ひざ痛などの体がの不調も改善したと、お喜びの声もあります。

1歩の質を高め、健康と筋力アップ、美しさも手に入れましょう。

＜生徒様のお喜びの声＞

・猫背が直りました！

・お尻の形が中央により、上がりました！

・立ち方を変えたら、立ちっぱなしの仕事ですが足の疲れが軽減しました！

・まわりの人から姿勢がいいね！と言われるようになりました。

・足が細くなりました！

・痩せた？と言われるようになりました。

・後ろ姿が若返りました！

1回目 ビフォーの写真、動画撮影、体をほどく体操、片足立ち体操
立ち方歩き方のコツ、アフターの写真、動画撮影

2回目 前回の復習、腕の振り方のコツ、足ほそほそ体操、私はきれいの写真撮影

3回目 今までの復習と仕上げ、私はきれいの写真撮影

【略歴】

2017年 46歳で転んで大怪我をきっかけに習い始める。

徐々に体が変わり、半年後周りから何をしているか教えて欲しい。と言われる。

2020年 49歳で指導者の資格を取得

緑区徳重ユメリア、南区長楽寺、自由が丘、尾張旭市でレッスンをしています。

♪お問合せ♪

＜なごやか市民教室＞事務局

TEL：052-321-1579