

体が引き締まる 美しい歩き方

心も体も変化するエクササイズウォーキング



講師

一般社団法人POSTURE WALKING協会認定講師

深見 瑞恵 さん

日程 6月2日・16日・30日 (全3回)

時間 火曜日 午前 10:00~11:30

対象 一般 定員 20人

費用 受講料1500円

持物 カメラ付携帯、(日本)手ぬぐい、飲料水、汗ふきタオル

服装 動きやすい服(細めのズボン)、フラットシューズ(ブーツ不可)



POSTURE WALKING 「姿勢」と「歩き方」

いつでもどこでも誰でもできる美しい
エクササイズウォーキング。
基本の「立ち歩き」を身につけることで
体が引き締まります。

学習プログラム

- ① ビフォーの写真、動画撮影
体をほどく体操、片足立ち体操、立ち方と歩き方のコツ、レッスンの感想、姿勢のアフター写真
- ② 前回の復習、腕の振り方のコツ
足ほそほそ体操、スクワット、レッスンの感想
- ③ 今までの復習と仕上げ
体操(体をほどく、片足立ち)、足ほそほそ体操、アフターの写真、動画撮影

申込締切日：5月6日(水曜日)



申込方法について

- ①電子申請、②センター窓口にお製はがき持参、
③センター宛往復はがき投函の3通りあります。

申込方法説明



問合せ：名古屋東生涯学習センター TEL：052-932-4881

本講座申請2次元コード