

ポスチャーウォーキング

～美しい姿勢と健康な歩き方～

ポスチャー（＝姿勢）ウォーキングは、日常に取り入れられるエレガントで美しい歩き方。美しい姿勢で歩くだけで、体が引き締まります。体の姿勢を美しくすることで、心の姿勢の美しさも目指します。



【開催日時】

10/2(月)10:30～11:45

参加費:2,200円(税込)

【持ち物】

・動きやすい服装

(脚のラインがわかるパンツがおすすめ)

・5本指滑り止め付ソックス ・飲料水

・日本手ぬぐいか細いスポーツタオル

ポスチャーウォーキングの基本メソッドを集中的に体験していただきます。普段の生活の中で活かせる見た目も美しいエクササイズウォーキングです。姿勢・歩き方を整えることで、第一印象がグッと上がります♪
ご自分のことを好きになる！こんなに魅力がある！と再発見することでしょう。

<参加者様のお喜びの声>

- ・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！

※個人の感想であり、効果を示すものではありません



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



お問い合わせ・申し込み



邦和みなと
スポーツ&カルチャー

052-654-0791

平日/9時50分～18時30分、土日祝/9時30分～17時