

# 2024年新春キャンペーン期間限定教室！

## 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】

1/26(金)、2/23(祝金)

11:00～11:45(45分)

参加費:500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
- ・日本手ぬぐいか細かいスポーツタオル

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♪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



希望者が規定人数に達した場合、月2回の通年教室を予定しています。

隔週金曜日 10:45～12:00(75分) 受講料:4,400円(仮)

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