

第2期

いつまでも歩ける身体づくりのために

ウォーキング教室

豊かな人生を送るためには

「いつまでも動ける身体と自分の足で歩き続けること」が必要です。

また、経営者はもちろんすべての方にとって見た目の印象というのはとても大切です。

背中を丸めて、膝を曲げて歩いているのはココロとカラダに良くありません。

現役のトレーナーで元ファッションモデルの講師がカラダに優しく、

印象アップにつながる姿勢とウォーキングをお伝えいたします。

体幹を鍛え姿勢を改善し、正しい歩行を学ぶことで健康長寿を目指しましょう！！

日程	全10回 火曜日 15:30~17:00 【7月】 16日・23日・30日 【8月】 6日・13日・20日・27日 【9月】 3日・17日・24日		
場所	中央会館（ホール）	定員	20名（先着順）
料金	6000円（10回分・傷害保険料を含む）		
内容	・正しい姿勢をキープして歩くための筋力アップエクササイズ ・体に負担をかけず、きれいに歩く方法をお伝えいたします。		
持ち物	運動のできる服装、タオル、飲み物など		
お申込 お問い合わせ	（一財）大阪市コミュニティ協会 中央区支部協議会（大阪中央会館） TEL:06-6211-0630 *1階受付にてお申し込みください		



【講師：樋口美愛】 美stage代表（元旺美社モデル 木村美愛）

- ・『すべての人に等身大の美と健康を！！』をコンセプトに美stageを設立。
- ・80~90年代 プロのモデルとして国内外で多数のファッションショーに出演。
- ・モデル時代のノウハウを活かし、自己演出力アップセミナー講師、美姿勢・美ポージング・美ウォーキングの指導、体幹&骨盤底筋群の運動指導等を行う。
- ・大阪市生涯学習インストラクター登録講師としても活動。3児の母。