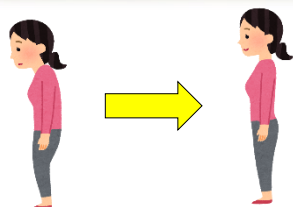


第4期

美姿勢・美ウォーキングで印象アップ!!

ウォーキング教室



背中を丸めて、膝を曲げて歩いていてはココロとカラダに良くありません。
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!!
まずは裸足（靴下着用OK）で足の裏をしっかりと感じながら理想的な歩行の練習、
中盤以降はそれぞれが希望する靴（スニーカーやパンプスなど）で美しく歩くための
ウォーキングレッスンをしていきます。



日 程	全 10 回 火曜日 15:30~17:00 【1月】7日・14日・21日・28日 【2月】4日・11日・18日・25日 【3月】10日・24日		
場 所	中央会館（ホール）	定 員	20名（先着順）
料 金	6,000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、靴下、靴、タオル、飲み物など		
お申込 お問合わせ	（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】 STAGE LABO 専属講師

- ・『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。