

姿勢と歩き方教室

～ポスチュアウォーキングからはじめよう～

当たり前立つ・歩くことに意識を向けるだけで、日常生活がエクササイズに



プログラムの内容

- 軽い体操
- 正しい姿勢になる方法
- キレイな姿勢のまま一緒に歩く

講師 古谷 維久子先生

ポスチュアウォーキング協会認定ポスチュアスタイリスト
日本ウォーキング学会会員

子育て中の姿勢の悪さから、腰痛・肩こりに悩まされ続けた日々。慢性的な身体の痛みは、無意識に身体をかばう姿勢（猫背）になっていました。40代後半にポスチュアウォーキングに出会い、姿勢と歩き方を変えるだけで腰痛や肩こりは軽減。心身ともに元気に過ごせる毎日になり、この感動を多くの人に知ってもらいたいとスタイリストになる。



日時 4月 15日(日) 13:30~14:30

4月 29日(日) 13:30~14:30

5月 6日(日) 13:30~14:30

参加費 500円

持ち物 動きやすい靴・服装、水分補給用の飲み物

場所 大仙公園 芝生広場（雨天中止）

対象 歩ける方ならだれでも参加 OK!

定員 30名

※参加申込は下記まで。空きがあれば当日参加も可能です

ポスチュアウォーキングの効果

正しい姿勢は、自身の身体のケアにもなります。その正しい姿勢のままキレイに歩くことは、筋肉を使いエクササイズ効果倍増。毎日の姿勢・歩き方なので、日常でエクササイズできる超お得なウォーキングです。



レッスン風景