

日本健康アカデミー・セミナーのお知らせ

演題

「良い姿勢・正しい姿勢でカッコよく歩く」

歩く姿に自信がないとおっしゃる方は多いです。
ご自分で気づいていらっしゃる方と、誰かに「歩き方がヘン」と
言われてから自分の歩き方に自信をなくしてしまった方の2つ
のタイプがあります。

歩き方を良くするために必要なのは

- 良い姿勢を作ること
 - 良い動きを身につけ直すこと
- です。

学校でも教えてくれない「正しい姿勢と歩き方」は何歳からでも
学べます。

この講座で良い姿勢と正しい姿勢の作り方を覚えて、街をカ
ッコよく歩いていただきたいです。



当日は動きやすい服装と靴でお越してください

今回は運動しやすい靴の他に

女性でチャレンジしたい方はヒールもお持ちください。

何センチでも構いません。

男性でチャレンジしたい方は革靴もお持ちください。

スニーカーだけのレッスン参加でも構いません。

講師

小野寺 MARIKO 氏

デューク更家公認ウォーキングスタイリスト

日野市在住

筑波大学体育専門学群卒業

2001年よりデューク更家のもとで「歩く事」を学び、
一番弟子として全国で指導。

NHK、日本テレビ、名古屋テレビ等 メディアにも多数出演



開催日時

2019年5月14(火)

18:30~20:00

定員

30名

会場

日本生命 八王子ビル
8F 研修室

東京都八王子市旭町12-4
日本生命八王子ビル8F

JR 中央線八王子駅
北口から徒歩2分
京王線京王八王子駅から
徒歩2分

主催 公益財団法人
日本健康アカデミー
参加費 無料

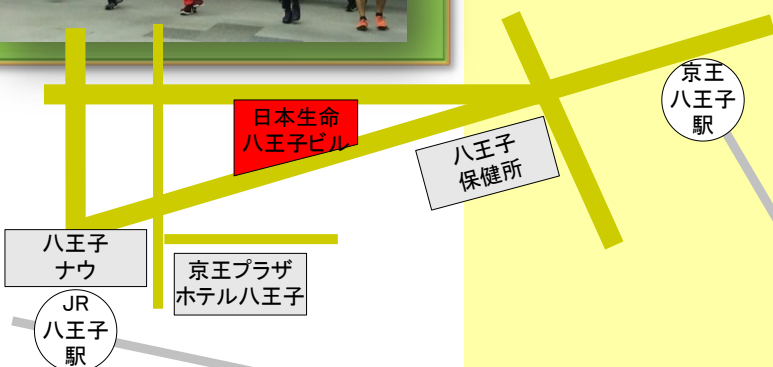
事前にお申し込みください

担当 古瀬 清華

FAX 042-644-8688

seminar@jp-kenko.org

<https://jp-kenko.org/index.ht>



公益財団法人 日本健康アカデミー
Japan Health Academy