

正しい姿勢と効果的な歩き方

体の歪みを改善する正しい姿勢を作り、効果的な歩き方を身に付けます。

歩き方の質が上がれば、**短時間でも運動効果の高いウォーキング**になるので、**運動不足解消やメタボ対策**に効果的が期待できます。姿勢や歩き方を変えると、**見た目の印象も素敵**になります。

こんな方にオススメです！

- ✓運動習慣がない
- ✓リモートワークでほとんど動かない
- ✓最近太ってきた/痩せない
- ✓姿勢が悪い
- ✓綺麗に歩けるようになりたい
- ✓生活習慣病を予防したい

内容 (オンラインもOK)

- ・基本姿勢
- ・歩き方のNGパターン
- ・ウォーキングフォーム 4 Step
- ・足の運び方/腕の振り方
- ・効果的に歩くポイント 等



お客様の声 (ウォーキングセミナー・ウォーキングイベント)

- 普段の歩き方を見直そうと思いました。すぐにできることなので講座を受けて良かったです。
- 講師の方の分かりやすい指導とても良かったです。日頃のウォーキングの姿勢を見直すきっかけとなりました。今日から早速取り組みたいです。
- 大変良い内容だった。歩くだけで楽しめた。
- 先生のように美しく歩けるよう普段から意識して行こうと思います。



オンライン
ウォーキングセミナー



大手百貨店
新入社員研修



ウォーキング
モデルレッスン