

姿勢美活！姿勢の専門家が行う『ヒールウォーク』

日常はもちろん、婚活！就活！学校行事などきちんとした場所へ
出向く時ちょっとヒールが高めのパンプス履きませんか？いざとい
う時に美しくスマートな立ち振る舞いができるかと素敵ですよね。
ハイヒールは女性の脚を美しく見せてくれるアイテムの一つです。
この機会に、ヒールウォークでスマートな歩き方身につけましょう。

ヒールの高い・低いで歩き方が違います！

体重移動・筋肉にかかる負荷・前方重心など様々な変化が起こってくると歩くという動作は脚だけの問題ではなく姿勢バランスが重要になります。

*姿勢科学を学んだ姿勢の専門家が
行うヒールウォークは歩くだけでなくキレイに歩く状態を作ってから歩きます。
キレイに歩く為のエクササイズと
脚のクールダウンも必見です！

*姿勢科学とは…正しい姿勢を分析した唯一の学問です。



姿勢美トレーナー
大森真美
「私がレッスンします。」

『ヒールウォーク』 レッスン

いつもの歩き方で…
(歩き方・姿勢をチェック)

キレイに歩く為の
エクササイズ

水分補給も
忘れずに！



さあ！ヒールを履いて
歩きます
ポイントをお伝えします！

クールダウン

脚の
簡単スッキリケア
しましょう



姿勢美活！第3弾『ヒールウォーク』80分

場所：きらめきプラザ2階 おかやまゆうあいセンター 大会議室1

日程：2月12日(水) 14時～15時20分

16日(日) 10時～11時20分

いずれの日も
定員10名

お問合せ・お申込み：担当直通 090-7376-2483(オオモリ)

メール maminko512@yahoo.co.jp 日本姿勢美協会 倉敷市吉岡378

参加費3500円

早期申込み特典として2月5日までの申込みで500円オフの3000円

持ち物：ヨガマット(お持ちの方は持参下さい)、バスタオル1枚・飲み物・パンプス
～キレイな姿勢を作る教室～

J-PA姿勢美教室+One イベント・教室情報などアメブロにて更新中

体験レッスン随時受付中! ➡

