

5月のテーマ・腕振り 姿勢と歩き方教室

腕を振ると
歩幅が変わります！

靴は不要です
靴下か裸足で
ご参加ください

ウォーキングレッスンの流れ

- ストレッチで歪みを整える
- 姿勢をチェックして中心軸を確認
- 歩き方を分解して動作を習得

歩き方は4種類＋歩幅を変える
5月は下記の歩き方を習得していただけます

- ① 骨盤を安定させ、股関節から脚を動かす
- ② 骨盤を動かして、走り方につながる歩き方

5月17日(日) Aスタジオ
13時30分～14時30分

参加費 1,100円(税込み)

定員 17名様 ※4月27日(月)から受付開始

① フロントでご予約

② アプリをお持ちの方は
アプリの予定画面のイベントから

インストラクター紹介



松本寛子
指導歴32年。53歳。