

カラダコンディショニング！歩き教室 in 博多

今の健康、美しさ、動き、体力 etc.. に満足していますか？そしてこの先 10 年 20 年 30 年後の自分に不安はありませんか？だから「少しでも運動を」と、もしも間違った歩きで 1 万歩歩けば怪我故障の元になりかねません。大切な事は「量よりも質」、「本質を知り、意識を高め 1 歩で全身運動」そんな習慣作りです。人生を形成してゆくのは習慣。習慣のひとつ「歩き」、で本当に運命が変わります。信頼できる健康美をベースにさまざまな夢が叶っていきます。今日から簡単に一生続けられる技をみんなで一緒に楽しく再学習してまいりましょう！

思いっきり動ける！
思いっきり食べられる！
健康ハッピーライフ!!



- ◆日程：7月22日(土)
- ◆時間&形態：14:30 - 16:30 (受付 14:15) 120分グループ
- ◆会場：レンタルスペースヨカラボ
福岡市中央区舞鶴1丁目1-1小財金網舞鶴ビル4F / 092-781-5111
(親不孝通り入口で、2Fがカレーのナーナックのビルです)
- ◆受講料：5,000円(会場費含む) **事前振込割引 4,000円**
- ◆参加対象：歩きでカラダを変化させたい人！年齢性別問いません！
ビジネススーツでカッコよく歩くには？ヒールを履きこなすには？歩き方を診断してください！ etc...
いろいろな質問を投げかけてみてください、徹底的に歩きを追及します！
- ◆持ち物：運動靴 ヒールや革靴(上履又は底をきれいに拭いてお持ち下さい)
動きやすくシルエットが分かりやすい服装 飲み物 タオル etc...
- ◆講師：近藤ちなみ <http://www.shuplace.com/culture/Walk.html>

19歳の時エレクトーンコンクールで1位、世界14カ国、エントリー7万人の頂点に立つ。以後、演奏活動、講演、指導、その他幅広く活躍。「演奏もステージングも全ては身体能力と感性である」という持論から、基本動作であるウォーキングに着目し、デューク更家入門。公認スタイリストとして6年間活動の後、独立、オリジナル理論を展開。分かりやすく説得力のある美 jin ウォークには定評がある。

Spacial Thanks：コウフフィールド代表・加治木英隆

講師よりメッセージ

唯一《直立二足歩行》が叶った人類。しかしその感謝の気持ちを忘れ、老後、歩けなくなる人も少なくありません。私がヒトのみが授かりし宝「歩き」の奥深さに、ふと気づき、取り組み始めたたん肩凝・腰痛・内臓疾患 etc...、長年に渡る様々な苦痛からみごとに解放されました。

「健康こそが宝、

死ぬその日まで付き合う自身のカラダに「自信が持てる・不安が軽減する、ということは、何にも代え難い幸せなことです。そう、人はヒトとして理に適った歩き方をするだけで、健康美を取り戻す能力を備えています。そしてヒト本来の機能美が育まれてゆきます。芸能、スポーツ etc... あらゆる所作もますます磨かれ輝いてきます。無駄な力が抜けることでココロが楽になります。

「たかが歩きされど歩き、

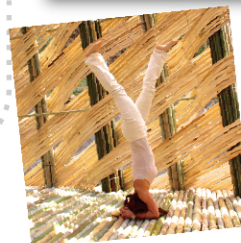
1歩に始まり1歩で終わる人生。より豊かで楽しいものにする一生モノのヒントを受け取って下さい。歩くこと=生きる事、が楽しくなります♪

「立つということ、

余談ですが、ある日、地面(地球)に対する重心&軸を体幹で体感し「逆さにしても立てる気がする」とチャレンジしてみたら、すんなり叶いました(笑)地球の重力に負けないカラダ！地球の重力を味方に！諦めさえしなければ、いくつになっても成長できる。すべては目の前の1歩からはじまります♪



歩ける
カラダ
発見塾



お問合せ&申込はコチラ↓

chinami-@kxa.biglobe.ne.jp

(講師：Chinami)

*↑こちらメールにて、お名前・電話・メールアドレスを添えて、お申し込み下さい！おまちしております！