

～健康に、美しく、ハッピーに～

トータルボディ・ウォークの会

いつ会っても元気でキレイな人。

ハッと目につくたまたまいが魅力的な人。あなたの身近にもいませんか？
きっとその人は美しい姿勢の持ち主のはず。

トータルボディ・ウォークは、日常何気なく行われている「歩き」「姿勢」の正しいカタチを全身を使って学んでもらいたいと願い始めた教室です。「歩き方や姿勢をわざわざ習うものなの？」という方もいらっしゃると思います。もし、そんな一番身近な動作に目を向けたときに、「実は姿勢や歩き方に自信がなくて・・・」という人たちがたくさんいらっしゃいます。

美しく正しい歩き方は、健康なカラダ作りやダイエット効果があるだけでなく、さまざまな嬉しい変化をたくさんもたらしてくれます。
お洒落やメイクを楽しむ感覚で、気軽に習いに来ていただけたら幸せです。

トータルボディ・ウォークの会 ASAKO ☆。..*



■コースのご案内■

～正しい姿勢と歩き方～

日常の姿勢と歩きのクセを修正し、正しい姿勢と歩き方を身に着けるレッスンです。
正しい美しい歩き方は血行を促し、肩こり、ストレスの解消にもおすすめです。
日時：開催日が決定次第お知らせいたします。

～骨盤引締めエクササイズ～

41歳で第二子出産後、2週間で体重を妊娠前に戻した経験を踏まえたエクササイズです。
骨盤を整えると代謝が高まり、太りにくいカラダになると同時に筋肉バランスも美しく変わります。
日時：毎月第4日曜日 午前10時～11時 (20ドル)

・・講師プロフィール・・

元長距離ランナー（東日本女子駅伝千葉県代表、全日本インカレ1万メートル出場）。Jリーグ外国人サッカー選手のエージェント時代に、一流アスリートの心身統一法に触れる。その後、デューク更家氏に師事。06年よりベイエリアで個人レッスンを開始。翌年、第一子出産をきっかけに産前産後のエクササイズの重要性を痛感し、体型を戻すためのストレッチを考案。41歳で第2子出産の際は、産後2週間で妊娠前の体重に。
現在は、「年を重ねても健康に美しく」をテーマに全身を使ったエクササイズの指導を行っている。

■ お問い合わせ・お申し込み ■ TotalBodyWalking@gmail.com