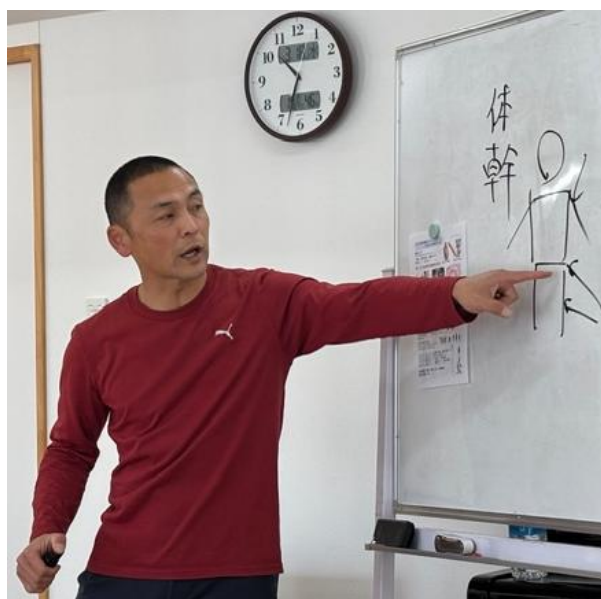


ひざや腰を痛めな~~い~~歩き方。散歩が楽しくなる！

# 歩き方講座

楽しく学び、気持ちよく動けて、快適な暮らし

日時：R8年5月20日(水)10:00~11:30  
6月17日(水)10:00~11:30



場所：なのはなハイツ集会室1・2

持ち物 水(飲み物)

参加費：500円(特別価格)

講師 内山 聡

筋肉は大切だが、あくまでも結果動いた結果としてつくもの  
本来は動きが先で、筋肉は後  
しかし筋トレは筋肉のために動くここに不自然さがある  
良い動きが身体をつくる  
何か違和感があれば  
順番＝原因を確かめてほしい  
純粋な想いが最良の結果を生む  
原点に立ち返ろう

## 講師プロフィール

小田原市のフィットネスジムを拠点に、出張健康講座、歩き方セミナーなどを開催。筋肉ではなく動きを鍛える「身体塾メソッド」湘南トレーナーズオフィス合同会社代表  
トレーナー・ゆめのたね放送局ラジオパーソナリティ・金曜夜9時ワンネス



主催 ゲンコミCR部会 問合せ 080-3209-4669