

歩き方を変えたら全て変わる！力を抜くメソッド

歩き方講座

ひざや腰を痛めない歩き方。内山式ウオーキング。

日時：R8年7月15日(水)10:00～11:30

8月19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

講座の流れ

- ①はじめに講義で理解
- ②身体全体をほぐし
- ③軽くウオーキング

筋肉は大切だが、
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
純粋な想いが最良の結果を生む

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時ワネス



主催 ゲンコミCR部会 問合せ 080-3209-4669