

歩き方を変えて
秋の町を美しく気持ちよく歩こう!

美しく
健康に
いつまでも
歩ける体へ!

歩き方講座

ひざや腰を痛めない歩き方。内山式ウォーキング。



日時

R8年 9月16日(水) 10:00~11:30

10月21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 軽くウォーキング

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働く
ここに不自然さがある。
良い動きが身体をつくる
素直にとりいれ最良の結果を生む

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

「身体操メソッド」

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時ワンス



正しい歩き方で、
もっと元気な毎日を!

主催

ゲンコミCR部会

問合せ

☎ 080-3209-4669

歩くことが、
あなたの未来をつくれます。