

70から80歳ゴールデンエイジに向けての新青春時代

50歳からの勝負講座

10年先も自由に動ける美しい歩きを学ぼう

- 今までできていたのにできなくなってしまった動きを取り戻す
- 動ける身体をつくりましょう

お試し講座：11月14日(木)午前9:30～11:30

姿勢の基本を知る。簡単な個別指導あり。歩きとは？皆さんのお悩みを聞いて講師からのアドバイスがあります。一人ずつ歩行を見て正しい姿勢を体感していただきます。



本講座(3回すべてご出席をお願いします。)

本講座(3回シリーズ)15名限定
お試し講座と合わせて4回出席すると3か月で歩き方が変わる

本講座 日程	1回目 12月12日(木)	2回目 R7年1月9日(木)	3回目 2月13日(木)
テーマ	猫背を変える	つまづきを解消	颯爽と美しく歩く
講座の 主な内容	<ul style="list-style-type: none"> 筋力アップ エクササイズ 座位立位の正しい姿勢とは 歩行動画を撮影 個別対応検証 	<ul style="list-style-type: none"> 受講1か月目のできなかったことQ&A 細かい歩きチェック 歩幅を大きくと スピードアップを試みる。 	<ul style="list-style-type: none"> 若々しく、颯爽と、マイナス10歳を目指すウォーキング 仕上がりの歩行動画を個別に撮影
特典	毎日のからだ作りに、オンデマンド配信による運動プログラム視聴ができます(講座期間中)。自宅での復習にご活用ください。		栄養相談や更年期プログラム、骨密度測定などの継続プログラムのご紹介

お申込み方法は裏面へ⇒

基本プログラム お試し講座・本講座とも

- 9:30 集合、体組成計による測定
- 10:00 篠田先生によるウォーキングレッスン
- 11:30 解散



○集合場所

女子栄養大学 栄養クリニック

○参加費(体組成測定付き)※軽食はつきません。

お試し講座 5,000円(税込) 本講座 3回込み18,000円(税込)

※但し、両講座同時にお申し込みの場合は、22,000円(税込)

○服装・持ち物

歩きやすい服装(スカートやジーンズ以外)、室内履き、
運動靴、(必要に応じて)、飲み物、タオル

○講師 篠田洋江(しのだひろえ)

(株)Cowalking代表取締役。歩き方コンサルタント。中高老年期運動指導士、高齢者体力づくり支援士:

広告代理店を経て、IT会社に勤めていたある時、ショーウィンドウに映った疲れ切った自身の姿に愕然とされて、フィニッシングスクールの世界に飛び込み、美しい歩き方をマスター。その後講師としてモデルやタレントのウォーキング指導をされました。

さらに、心身の健康のための健康ウォーキングもマスターされて、独立し現在の会社を設立されました。「まち歩きの特化スペシャリスト」として活躍されています。



<お問い合わせ・お申込み方法>

「メール」または「電話」にて承ります。

開催日の3日前までにご連絡ください。

まずは、下記までご連絡ください。

①お名前、②メールアドレス、③連絡先(日中つながる電話番号)をお知らせください。詳細につきましては、こちらからメールまたはお電話いたします。



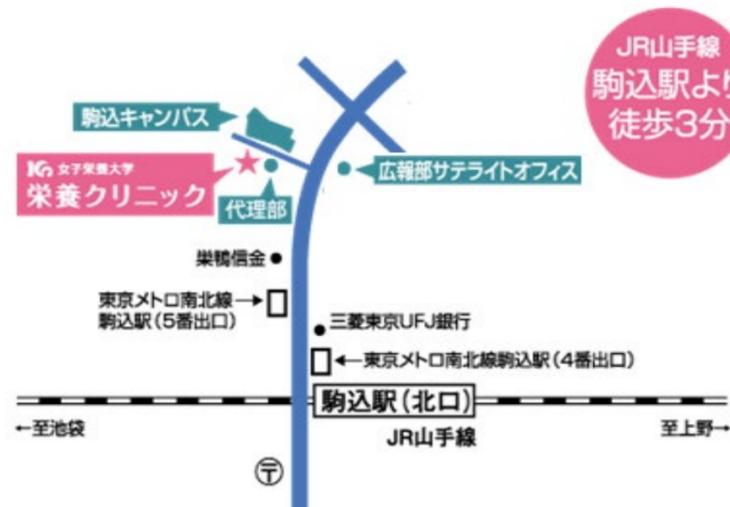
女子栄養大学 栄養クリニック

〒170-8481

東京都豊島区駒込3-24-3

E-mail: clinic@eiyo.ac.jp

TEL:03-3918-6181



JR山手線
駒込駅より
徒歩3分