

# 36 女子力アップウォーキング

「モデルも学ぶ」キレイな姿勢と歩き方

- 受講料金 18,000円（3ヶ月）定員3名
- 基本開催日程 第1・第3水曜日 16:00～17:00
- 講師名 Mayuko（マユコ）

## 講座内容の詳細

※この「講座内容の詳細」文面は基本的に講師ご本人が作成したものです。

モデルも学ぶ綺麗な姿勢とウォーキングの練習をします。  
キレイな姿勢とウォーキングは印象が良くなるだけでなく、体や心にも良い影響が期待できます。

<レッスンの流れ>

### ●ストレッチ、体操

正しい筋肉を使いやすくするための準備です。

### ●姿勢のとりかた、レッスン

基本の姿勢をお伝えします。

### ●歩き方のレッスン

基本の姿勢をとりながら、歩き方のポイントをお伝えしつつ歩いていきます。

はじめはゆっくりゆっくり歩いて体に覚えこませます。ゆっくり歩くことによって歩くための筋肉を鍛えます。

次に普通の速さで歩きます。

◎レッスンのすすみ具合によって、ターンやポージングの仕方をお伝えします。

モデル気分楽しく歩きましょう。

### 【服装】

- ・はだし（くつ下）
- ・動きやすい服装が良いですが、ご自身が楽しい気分になる服装でも良いです。

### 【持ち物】

- ・水分補給用のお飲み物
- ・汗拭き用のタオルなど



### 開講予定日

2021年10月6日	2021年11月3日	2021年12月1日
2021年10月20日	2021年11月17日	2021年12月15日
開催日程	開催時間	受講料3ヶ月分
第1・第3水曜日	16:00～17:00	18,000円