

36 美姿勢なりきりウォーキング

「モデルも学ぶ」キレイな姿勢と歩き方

- 受講料金 9,000円（3ヶ月）定員3名
- 基本開催日程 第1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>

1. ストレッチ、体操

普段使用していない筋肉も使いやすくするための準備運動です。

2. 姿勢のとりかた

基本の姿勢をお伝えします。

3. 歩き方

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やレベルに合わせて

- ①ターンやポージングの仕方をお伝えいたします。
- ②ファッションショーのようなショー形式でモデル気分楽しく歩きましょう。

【服装】

- ・運動靴（慣れてきたらヒールも可能です）
- ・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

講師ホームページ

<https://myk-walkinglesson.com/>



開講予定日

2024年10月 2日	2024年11月 6日	2024年12月 4日
開催日程	開催時間	受講料3ヶ月分
第1水曜日	16:00～17:00	9,000円