

産後ママのためのビューティフルウォーキング

～監修 KIMIKO ポスチュアウォーキング～

●講師 永井 久恵

受講料	2,000円
持ち物	飲物、スリングや抱っこ紐(必要な人)、
日程	偶数月 第3木曜日(詳細はHPをご覧ください)
時間	10:30～12:00
服装	靴下履き(5本指ソックス尚可) ※スカート、ストッキングの着用はご遠慮ください
対象年齢	お子様連れの場合は産後1ヶ月より1歳未満(お申込み時にお子様の年齢、人数をお知らせください)
定員	10組
開講場所	産後ケアセンター桜新町 多目的室

講師 永井 久恵

ポスチュアウォーキング協会認定 ポスチュアスタイリスト
ポスチュアウォーキングの提唱者 KIMIKO に師事。
1956年生 二児の母

内容

ご自分の「姿勢」気になりませんか? 「ポスチュア」とは英語で「姿勢」を意味します。

つまり、ポスチュアウォーキングとは「正しい姿勢で歩くこと」。

キレイな姿勢を身につければ“なりたい体”に必ずなれます。

子育て中のママは、いつでも赤ちゃんと一緒に。ベビーカーを押す時、赤ちゃんを抱っこしている時、そんな時も正しく体を使うと、出産・育児で衰えた筋肉がよみがえり、締まった体に変化していくのです。

普段、「歩く」ということを誰もが日常的に、そして特別な意味を持つことなく、行なっています。

その当たり前の「歩く」という行為を、きちんと意識して行なうというものです。

～最高に美しく歩きながらできる究極のエクササイズ～

一度身につければ一生使えるウォーキングです。

そして、カラダの変化はココロの変化をもたらします。

「体の姿勢は、心の姿勢」

前を向いて歩いて行くことで、気持ちも前向きに明るく人生を歩んでいく力が湧いてくる、

そんな素敵な「元気ママ」になるエクササイズです。