

いつまでも心地よく元気に歩くために ～日々のボディケアと歩き方を見直そう！！～

【日程／内容】 ※1日単位の申込可能です

●5/11(日) 講師:尾陰由美子

歩行寿命を延ばすための歩き方、姿勢を見直そう～歩くための姿勢改善エクササイズ

●6/15(日) 講師:梅本道代 ※オンラインレッスン

若々しく歩くための腕の振り方を見直そう～猫背改善エクササイズ～

●7/13(日) 講師:尾陰由美子 ※オンラインレッスン

颯爽と歩くための脚の振り出しを見直そう～膝痛改善エクササイズ～

●8/17(日) 講師:梅本道代 ※オンラインレッスン

軽やかに歩くための足の使い方を見直そう～足と脛の機能改善エクササイズ～

●9/21(日) 講師:尾陰由美子

体と心をスッキリするための様々な歩き方をしてみよう～脳—神経機能向上のエクササイズ～

●10/19(日) 講師:尾陰由美子、梅本道代

外歩きのための正しい歩き方とフットケアエクササイズ (野外ウォーキング)

【講師紹介】

尾陰 由美子



- ・有限会社アクトスペース企画 代表取締役
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会長
- ・公益社団法人日本フィットネス協会 顧問
- ・一般財団法人大阪スポーツみどり財団 評議員
- ・一般社団法人日本舞踊スポーツ科学協会 理事
- ・シナプソロジー研究所ディレクター
- ・パンジョクラブイズアドバイザー

梅本 道代



- ・Physical Heart®代表
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 理事、企画事業部チーフ
- ・厚生労働省認定 健康運動指導士
- ・国際コーチ連盟(I C F)アソシエイト・サーティファイド・コーチ(ACC)
- ・ホールシステムコーチング®(WSC)コークリエイター

2025年5月11(日) 14:30～16:00

歩行寿命を延ばすための歩き方、姿勢を見直そう ～歩くための姿勢改善エクササイズ～

関節に負担をかけないための体幹を中心とした筋肉のバランスを整え、
姿勢づくりを目指します

※長めのタオル(110～120cm)をご持参ください

◆受講料:3,300円

◆定員:30名

※6月以降のクラスの申込受付は、5月上旬を予定しております。

【主催・会場】 KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水



(神戸市垂水区日向1-4-1 レバンテ垂水1番館3階)

JR神戸線 垂水駅前

TEL:078-708-7500

<http://www.ktv.jp>

【申込受付期間】

2025年 4月18日(金) 10:00 ～ 5月10(土) 21:00

【申込方法】

- ①下記の各QRコード、またはURLにアクセス
- ②クラスを選択
- ③必要情報を順番に入力 ※初めてご利用される方は、「STORES予約」のアカウント登録をお願いします。

※お支払い方法は、「クレジットカード決済」 ※対応しているカードブランド (VISA / MasterCard / AMEX / JCB)

- ④予約内容を確認の上、予約する



<https://coubic.com/frescoiba/2185111>

申込方法が分からない場合は、フレスコ垂水までお電話ください (TEL:078-708-7500/木曜休館)