

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)

開催日: 10/19(日)

【行程】

10:00～10:20 フレスコ垂水に集合

10:30～12:30 野外ウォーキング ※垂水スポーツガーデン内、なぎさ街道エリアを歩きます

◆歩きやすいウェア・シューズ・水分補給できるものをご準備ください

◆現地解散 [フレスコ垂水の浴室利用可能／無料](#)

※雨天の場合は延期

- ・振替日として、**11/2(日)**に実施（時間の変更は無し）
- ・雨天の場合の延期連絡は、当日8:00の時点で判断し、メールにてお知らせいたします。
- ・野外ウォーキングは延期になりますが、**当日(10:30～11:30)オンラインレッスン**を開催いたします。
Zoomを使って、自宅でご参加ください**(無料)**
(参加用URLは延期連絡のメールに添付します)
- ・振替日にご参加できない場合は、参加費を返金いたします。

【講師紹介】

尾陰 由美子



- ・有限会社アクトスペース企画 ウェルネスエキスパートアドバイザー
- ・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®(H S C) コークリエーター

【クラス内容】

『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

気持ちよく外歩きをするためのフット（足の機能改善）エクササイズと、歩くための足を整えるフットケア、靴の選び方、履き方を学んで、関節に負担のかからない歩き方を学びます。

外歩きは、刻々と足元の環境が変わる中での足の使い方、歩き方を実践していきます。

◆受講料：3,300円

雨天の場合は下記のオンラインレッスンに変更（10:30～11:30）

『外歩きのためのフットケアエクササイズとセーフティウォーキング』

関節寿命を延ばすことは歩行寿命を延ばすことになります。歩くためのフットケアとエクササイズで足を整え、心地良くなった足で足腰に優しい歩き方をマスターしましょう。

◆受講料：無料

◆実施方法（Zoomを使って自宅参加）

【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.ktvl.jp>

【申込受付期間】

2025年 9月29日(月) ～ 10月18(土)

【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、予約システム「STORES」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/3886472>

※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）