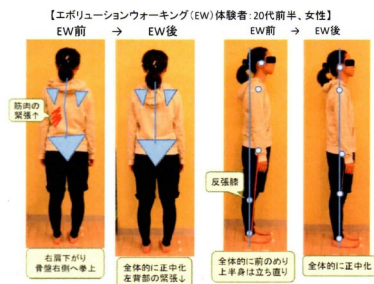


背骨歩行でカラダがよみがえる エボリューションウォーキング®

- ▶背骨歩行で目覚める 人間本来の体
足からではなく、胸郭を回旋させて歩くことによって背骨が整えられ、体に芯が作られます。本来健康とは「自然であること」。人間の体に合った正しい歩き方ができれば、全身が繋がり効率良く体が動き、痛み・ゆがみが無くなります。
- ▶「歩くのが楽になった」「足むくみが減った」
歩きをベースにエクササイズをすすめていくので、運動経験の少ない方にもご参加頂けます。自然な動き、機能的な動きは見た目にも無駄がなく美しいです。



ウォーキングメソッドの
体験イベント！
今回のみ~~1500円~~⇒1000円

楽しい運動で身体が整い、
日常に活かせる内容です。

講師：TAKU
理学療法士、EWインストラクター
日程：4/12、5/10、6/21、7/19の計4日
いずれも日曜日13:00~14:00
定員：8名程度
場所：ボディワークスタジオ アンテプリマ
清水区草薙1-5-6 K'sビル2階
料金：各回1000円



健康は日々の
歩行から！

※運動に興味がある方どなたでも大歓迎！
※エクササイズ前には綺麗な姿勢のポイントもお伝えし、4回受講すると全身が整うようすすめていく予定です