

ティアラが私を変える。



美と健康を手に入れる ウォーキング術



11/15 11/29 12/13

-Tue.-

-Tue.-

-Tue.-

10:00 - 11:30

<全3回>

Step.1

ティアラウォーキング

バレエラインから考案された、ティアラを頭に乗せて行うウォーキングによって、背筋を伸ばし凛とした美しい姿勢をつくる。

Step.2

ボディ・バランス

バランスボールを使った体幹エクササイズで、ホルモンバランスをアップ。普段の立ち居振る舞いを美しく見せるために必要な筋肉もつける。

Step.3

総仕上げ

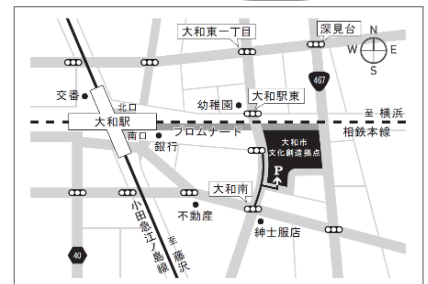
美しい歩き方を習得し、体幹を鍛えたあとは、普段履いているお気に入りの靴で、いざウォーキング。魅力的なあなた自身に出会うはず！

&

ボディメイク

各講座の冒頭 20 分程度は、準備運動として呼吸法で体をほぐします。首・肩甲骨・股関節を正しい位置に整えていくことで、正しく楽な姿勢を保てるように導きます。

- 会 場：大和市文化創造拠点 生涯学習センター
- 対 象：市内在住・在勤の方
- 定 員：先着30名
- 講 師：ビューティーバランスクリエーター 彩戸美佐（さいとみさ）氏
- 参加費：2,300円<全3回>
- 持ち物：動きやすい服装、靴下またはバレエシューズ（足の指が動くもの）、普段履いている靴（ハイヒール等）
- 保 育：ひとり500円/1日 ※先着15名・1歳以上未就学児まで
- 申込み：10月24日（月）10:00～電話受付開始 046-261-0491



小田急線・相鉄線「大和駅」徒歩5分

※お子さまの同伴はお断りしております。講座申込と同時に保育（有料）をご予約のうえ、ご利用いただきますようお願いいたします。
※天候や交通機関の運行状況および、その他の不可抗力により開催が中止になる場合がございます。
※駐車場は混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。