

2017年9月 JCG文化部会

美しい姿勢でキレイに歩く

ポスチュアウォーキング セミナー**“歩く＝日常の動作”だから、いつでもどこでも無理なく一生続けられるエクササイズ**

日本のメディアにも多数掲載されている KIMIKO 先生の体験セミナーを開催します。

基本的な歩き方、美しい姿勢の保ち方とコツと一緒に学びませんか？男性の方専用のレッスンもありますので是非、ご参加ください！

- 日 時： 10月30日(月)、31日(火)
- 会員参加費用： 40フラン 各コース：定員15名(先着順)
- 持ち物： タオル、パンツスタイル、室内履きシューズまたは靴下、水
ハイヒールレッスンはヒールのある靴であればどんな靴でもかまいません。(ショート、ロングブーツもOK)
- 会 場： Studio 49 (49, Bd du Pont d'Arve レストラン Misuji 隣)

講師 KIMIKO 先生のプロフィール

ポスチュア(姿勢)スタイリスト® <http://www.posture.co.jp>
産後の体型の崩れを克服するためにウォーキングを学び始める。工夫を重ねることで劇的な心身全身整形を体験。そのメソッドをまとめたものに「ポスチュアウォーキング®」と命名。2001年活動開始。
マスコミ出演 商品共同開発や監修多数。

**ポスチュアウォーキング申込書**

2017年 月 日

参加者氏名: _____ 個人会員 / 法人会員
(どちらかにチェックを入れて下さい)

連絡先 TEL: _____ E-Mail _____

参加希望イベント

- 10月30日 18:30-20:00 基本コース+ハイヒールでの美しい歩き方
- 10月31日 10:00-11:30 基本コース
- 10月31日 13:00-14:30 基本コース+ハイヒールでの美しい歩き方
- 10月31日 18:30-20:00 メンズコース

申し込み先: JCG事務局 mail@japanclubge.ch 申し込み〆切り: 10月15日

(定員になり次第、締め切らせて頂きますのでご了承ください。) *複数回の受講も可能です。