

## 歩き方トレーニング～歩行時における骨盤の動き方～

日常生活動作にかかせない”歩く”という動きみなさんは歩く時、骨盤がどのように動いているかご存知ですか?!  
今回は歩行時に骨盤がどのように動いているかをお一人、お一人の骨盤をさわりながら評価と修正エクササイズを  
ご紹介致します。少人数での開催です!! ここが理解できると…

- ◎歩き方の印象が変わる
- ◎下半身の歪みや痛みが改善できる
- ◎脚のシルエットが変化していく ご興味のある方はふるってご参加下さい。

〈定員〉 8名 (最低遂行人数 4名で開催)  
〈料金〉 3000円(税込) ◇資料付 ※筆記用具ご持参下さい  
〈予約方法〉 ジェクサーWEB サービス【イベント】からお申込をお願い致します。  
4/16(水)0:00～4/30(水)23:55(※申込期間過ぎてのキャンセル返金は出来ません)  
〈開催判断〉 5/1(木)以降、HP 最新情報をご確認ください。

5日(月)

16:15～17:35

※通常レッスンは休講となります。

平綿 香 インストラクター



## 生涯元気に二足歩行!

### 膝の機能改善

膝関節を、安全かつ正確で滑らかに動かすための機能解剖学や生体力学の知識を学び、  
日常生活に活かせる知識をお伝えいたします!  
膝をケアする方法や動かし方を練習し、膝の根本的な痛みや怪我の予防・改善を目指します。  
日々快適な立ち、座り、二足歩行を目指す方は是非ご参加下さい!

〈定員〉 15名(最小遂行人数 8名で開催)  
〈料金〉 1980円(税込)  
〈予約方法〉 ジェクサーWEB サービス【イベント】からお申込をお願い致します。  
4/16(水)0:00～4/30(水)23:55(※申込期間過ぎてのキャンセル返金は出来ません)  
〈開催判断〉 5/1(木)以降、HP 最新情報をご確認ください。

6日(火)

16:25～17:25

ヴェルデひとみ インストラクター

