

事業報告書

歩き方から身体を変える 姿勢美男・姿勢美女を目指せ！ 美軸ラインウォーキング

日時 : 2017年 3月 15日(水) 18:45～19:45

場所 : 天王洲ビル14F 会議室

講師 : 美軸ライン協会 インストラクター 青木先生
(スポーツデータバンク株式会社 ご紹介)

参加人数 : 男女14名 (年代 : 20～50代 ※男女、幅広い年代を対象)

事業報告書

45分間で「コーズ」をお願いしましたが、会社・普段の生活で行えるストレッチ＆動きを取入れていただき、内容も充実していました。参加者からは「もう1度参加したい！」とのコメントがありました。
写真は地味ですが、**笑いあり！効果あり！**楽しい時間でした。

<p>椅子に 座って・使って ストレッチからスタート →</p>				<p>⇔ 今から気を付 けたい！ 腕を大きく振っ て歩きます！</p>	
	<p>⇔ 歩き方の基本 かかとから着地 親指で蹴る！</p>		<p>→ 肩甲骨を大きく 動かすことが 大事です！ → → 歩き方が違う！</p>		
		<p>← つま先立ちで 歩きます。 フラつく人は 目指せ！美軸</p>			<p>← 最後は むくみを取る マッサージ 効果にビックリ !!</p>

今から正しいwalkingを心掛け、健康促進に加え「姿勢美男・美女」を意識したいと思います。

※参加者へのお土産として「JAL Wellness 2016」敢闘賞の副賞で人気スムージーを用意しました。⇒

