

有料短期集中・少人数パーソナル指導講座

センスアップウォーク

～歩いて毎日をアクティブにスタイルアップ～

センスアップウォークとは

ボディコンディショニングをしながら正しい歩き方の技術を習得する講座です
ボディメイクしながら魅せる歩き方を学びましょう。

歩き方が、あなたのボディラインをキめます！



通常のウォーキングエクササイズ

目的

- ① 正しく立つことで膝・腰などにおきがちなる障害の予防
- ② 体幹を鍛えてバランス機能のアップ
- ③ 正しく歩く、綺麗に歩くための関節や筋肉を作る
- ④ 下半身の大きな筋肉を使う事と、適切な体重移動を行うことにより代謝を高めてのシェイプアップ

センスアップウォークでは

通常レッスンの内容を、**お一人お一人にあつた指導**ができます

個人レッスンに近いので、集団で行うよりもより**効果が高まります**

更に、**シーン別の美しい立ち居振る舞い**をお伝えします

魅力度・第一印象がUPします

センスアップウォーク(全12回)

定員：各10名(最少催行人数5名)

実施日：火曜日コース 12:45～13:45 (スタジオAで行います)

土曜日コース 13:30～14:30 (ヴァレオルームで行います)

受講料：20,000円(税込) 3回払いあり(7,000円/月)

振替制度あり・体験レッスン受入あり(2,000円/回)

会員外の受入あり 30,000円

申込み〆切り：平成23年9月30日(金)

申込・問合せ先：ValeoPro フロントまで (TEL027-350-1177)

火曜レッスン日

10月 4日 11日 18日 25日
11月 1日 8日 15日 22日
29日

土曜レッスン日

10月 1日 8日 15日 22日
29日
11月 5日 12日 19日 26日

講師：菅原梯子 (AFAA 認定インストラクター)

群馬県を拠点に民間スポーツクラブや公共運動施設等で長年の指導経験を持つ。

アナウンサー・司会の職歴を持ち、ビジネスマナー講師

電話対応講師も行う

趣味はフラワーアレンジメント・絵画



歩いてご自身をブラッシュアップしませんか？