



こんにちは。いつも元気いっぴいのときめき子です♪

今回ご紹介する講座は

「姿勢改善ストレッチウォーキング」です。

ウォーキングって、有酸素運動の代表格ですよ。酸素が十分に体内に取り込まれると、代謝能力がアップするから、脂肪も効率よく燃焼するんです！
サーラのウォーキングレッスンは、運動としてのウォーキングにプラスして、ヒールを履いたときの美しい歩き方まで学べちゃうんです♪



教えてくださるのは、ウォーキングインストラクターの
原山ナオ先生。

女性のキレイ！ハッピー！を応援する「ルナシエール」を
立ち上げ、ウォーキングの他にもイメージコンサルタント、
カラーコーディネーター、専門学校グライダル学科の
講師なども行っているとても素敵な先生なんです。



生徒さんの声

- ・先生のスマイルに励まされながら毎回楽しく頑張ってます！
- ・続けていたら姿勢がよくなって、骨盤の歪みも少し改善しました。
- ・何といても先生がステキ！私も先生のような女性になります！！

いかがですか？生徒の皆さん、とっても充実されているようですね♪
皆さんもぜひウォーキングレッスンで健康と美しさを手に入れて、
バランスの取れた理想のプロポーションを目指しましょう！

こちらの講座、途中参加も大歓迎です。お気軽にお問い合わせください。



【まだまだあります！ときめき子のオススメ講座♪】

- ・日本の文化に触れましょう「茶道 裏千家」
- ・デトックス効果で健康に！
「セルフリンパマッサージ～美容と健康～」
- ・とってもスタイリッシュな「チョコレートアート」



【お申込・お問い合わせ】 ☎ 0120-306-380

くらしときめき アカデミー 月曜定休日 10:00～18:00

くらしときめきアカデミー 検索

<http://www.academy.sala.jp> ♪ ㊦ <http://ameblo.jp/kuratoki/>