Posture Walking®は心も体も変化する
美しいエクササイズウォーキングです
Posture＝英語で「姿勢」という意味です。

心と体の軸を整えて 目線を上げ美しく歩きましょう！
変りたいと思っているあなた、かわりましょう♡

開講記念
初回￥1,000割引き！

◆レッスン日程・内容
月一第三火曜日10:15～11:45

- ・6月21日　ポスチュアウォーキング基本姿勢・足運び
- ・7月19日　基本　＋　腕を振って　背中美人に
- ・8月23日　**ハイヒール・ミドルヒール**レッスン（女子力UP）
- ・9月20日　基本　＋　椅子の座り方
- ・10月18日　基本　＋　**ジャケット**の脱ぎ着
- ・11月22日　**ハイヒール・ミドルヒール**レッスン（パーティも怖くない♡）

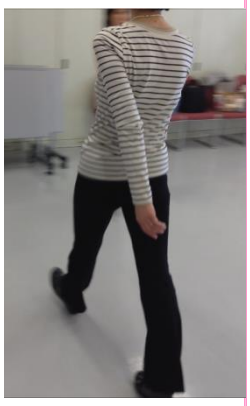
◆持ち物＆服装
パンツスタイル・飲み水・手ぬぐい
紐靴又は歩きやすい靴で受講をお願いします
（レッスンによりジャケットやヒール）

◆料金
1回　￥3,500　3回受講　￥10,000

※定員制となりますので
予めご了承下さい。

女子力UPに♡

後ろ姿にも
雰囲気をだしましょう



お問い合わせ・お申込み
✉hideko0846@gmail.com
☎09022580041
個人レッスンや出張レッスンも承っております。
詳しく → http://ameblo.jp/kami-posture/
「美しい姿勢であるきましょう」
※レッスンスケジュールブログでご確認下さい。

ポスチュアウォーキング協会
http://www.posture.co.jp/

講師プロフィール
ポスチュアウォーキング協会
認定スタイリスト　神村秀子

微妙な年頃の体調不良から
歩くことで元気に楽しい毎日に
変わりました。
また足の健康のためにも
靴選びの重要なポイントも
レッスンでお伝えします。
ご一緒に美しい姿勢で
歩きましょう。

SRカルチャースクール
埼玉高速鉄道　埼玉スタジアム線　　浦和美園駅構内3F
改札を出て左側のエレベーターで3Fに。教室は埼玉高速鉄道株式会社の中になります。

Posture Walking®は心も体も変化する

美しいエクササイズウォーキングです

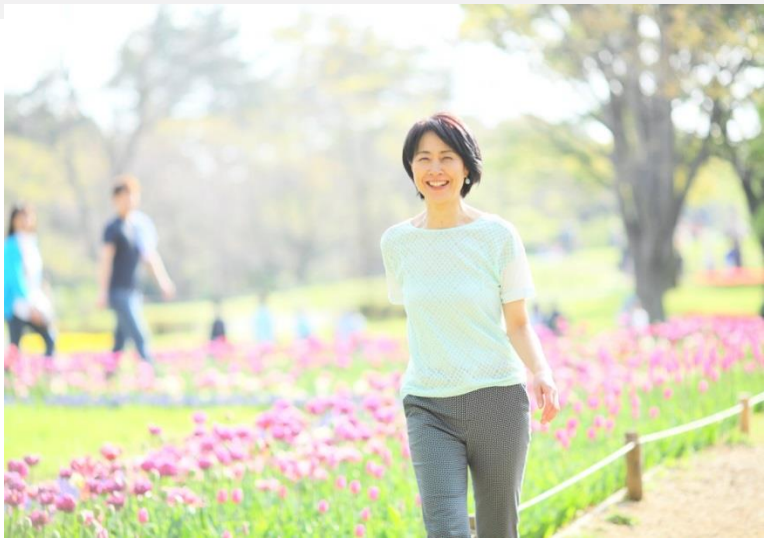
Posture＝英語で「姿勢」という意味です。

心と体の軸を整えて 目線を上げ美しく歩きましょう！
変りたいと思っているあなた、かわりましょう♡

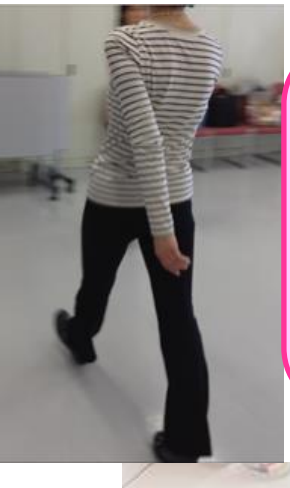
人生は姿勢で決まる！

バストアップ＆ヒップアップ！
背中ほっそり後ろ姿美人に！
フェイスラインの引き締まり！
ただ歩くだけなのに楽しいことばかり！

姿勢と歩き方のポイントお伝えします。
幅広い年代の方に受講いただけます。



私（神村秀子）がお伝えします♡



ヒールでのレッスン・ジャケットの脱ぎ着・椅子にきれいに座るなど所作もお伝えします。

笑顔あふれる仲間達
中央が創立者のKIMIKOです