



足指を整え自分の足で 生涯歩くウォーキング術



自分の歩き方を見直す

【講師】 えにし治療院 中村考宏

【開講日】 11月1日(日)
14:00~15:30

【受講料】 2,350円+税

【持ち物】 動きやすい服装, 除菌シート
※はだしをお勧めします



人間の身体の構造に基づき、膝・腰に負担をかけない健康的で効率の良い歩き方を学びます。まずはカラダの土台である足指を整え、衝撃を吸収することができるように足指トレーニングをします。一步の質を高める歩き方は長距離歩いても疲れにくいいため、山歩きをする方やランニングをする方にもお勧めです。

中村考宏 (なかむらたかひろ)

えにし治療院院長、MATAWARI JAPAN 代表。柔道整復師、鍼灸師・按摩マッサージ指圧師、柔道4段。著書に『指先から身体を整える機能回復のための一所有感覚メソッド』(春秋社)、『“動き”のフィジカルトレーニング』(春秋社)、『趾でカラダが変わる』(日貿出版社)など。中日文化センターでは「正しいまたわり講座」、「趾(あしゆび)でカラダが変わる」など開講。



詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※受講料には維持管理費が含まれています。 ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

登録料
不要



名古屋・栄 中日文化センター

T460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)