

リクエスト開催！

ハイヒールウォーキングレッスン

2019年3月24日（日）AM 都内開催

誰も教えてくれなかった！もう足が痛くならない
はじめてのハイヒールレッスン！



最近、ハイヒール履いてないな。
出番があるのは、ぺたんこ靴ばかり。
あのハイヒール、まだ履けるかな？
時々ハイヒール履いて、おでかけしたい！よね。

足は痛くなるけど、毎日履いてるパンプスやヒール靴。
もっとラクに歩きたいし綺麗に歩きたい。

そんなあなたの”もう一度ハイヒール！”を叶えましょう。

実は、ハイヒールを履ける足（からだ）＝健康な足（からだ）のこと。
だから「ハイヒールはカラダに悪いだけ」という思い込みはもう捨てませんか？

ハイヒールをはいても脚足が痛くならないカラダを作って、
ハイヒールで歩くためのウォーキングメソッドを徹底レッスン！



日 時：3月24日（日）9:30-11:30（OPEN 9:00）

参加費：8,000円 税込（事前お振込）

場 所：都立大学駅徒歩（会場詳細はお申し込みの方にご案内します）

持ち物：動きやすい服装（ストレッチができる服装）スニーカーとヒール靴

お申し込み：info@smilewalk.club / QRコードから詳細&お申し込みフォームへ



講師 みのわあい。

20代デューク更家に弟子入りし心身の健康とウォーキングをマスター。現在は、健康づくりの講演会や研修講師として活動。ハイヒールでの歩き方レッスン、ファッション誌(Oggi Springなど)でハイヒール記事監修。

心とからだの健康コラム <https://www.smilewalk.club>
「笑顔はしあわせへのパスポート」サイト運営



[Message]

健康な足と体づくりからアプローチするウォーキングメソッドは、ハイヒールで歩いても「足が痛くならない」「歩くのがラク」になります。ハイヒールはあなたの健康と美の両方を叶える手段！美しい姿勢も美脚も手に入れて、あなたの歩く姿をもっと美しくするハイヒールは最高のエクササイズシューズ！

SMILEWALK.CLUB 目黒区碑文谷5丁目15-1-2F 碑文谷倶楽部内（最寄り駅都立大学）