

ハイヒールウォーキングレッスン

夏のサンダル編

2019年7月13日（土）PM 都内開催



みなさんのお気に入りのサンダルでもっと綺麗に歩きたい♪
足が痛くならずラクに歩ける
ハイヒールのウォーキングメソッドをマスターしませんか？

きれいな歩き方に憧れるあなたも。
パンプスと違って気軽だけど、裸足だから靴ずれが心配。
外反母趾が痛いから、高いヒールは難しいのというあなたも。

ハイヒールをはいても脚足が痛くならないカラダ・姿勢を作れば、
綺麗に歩ける&美脚&美尻&体が軽くなって足が痛くならない！！
そんな魔法のウォーキングメソッドを徹底レッスン！



日時：7月13日（土）14:00-16:30（OPEN 13:30）

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後ご案内します）

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！