

全国10万人以上に

健康指導してきた、

みのわあい。プロデューサー

健康エンターテインメント講師、



3つの心とからだに効くポイント

動きのコツ

コツを掴めば、ストレッチもウォーキングもパフォーマンスが格段にアップ!

日々の心がけ

無意識にしていることを意識するだけで、健康の伸びしろがアップ!

心とからだ

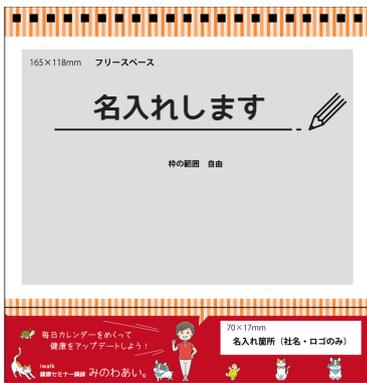
つながりを意識すれば心身マルっと笑顔になれますよ!



「見えていないところって、どうなってるの?」をイラストで解説。普段は見えないからだの中を「見る」だけで、からだの使い方が変わり、姿勢や歩き方が変化します!

「できれば運動したくない」なら、毎日の歩く、立つ、座る、呼吸など無意識の動作がポイント。日常生活が運動に変身するコツを解説!

「心とからだはいつも一緒」です。コンディション(調子)とプロポーション(見た目)上半身と下半身、自分とまわりも切り離さず、つながっていることを意識することが健康への第一歩!



台紙部分の1ページ分と台座部分に名入れができます。300冊より、お受けできますのでお問い合わせください。
<https://iwalkwith.me/contact/>



プロフィール

iwalk みのわあい。

骨盤ウォークトレーナー / 健康指導・安全大会講師

20代でウォーキング指導の第一人者であるデューク更家氏に弟子入り。心身の健康について学びウォーキング理論を習得。現在、主に企業や自治体に向けて「参加型!健康エンターテインメント講演会」を全国に展開。受講者は累計10万人超。他に、ラジオやテレビCM等のメディア出演等。2022年春に著書『骨盤革命(仮題)』(自由国民社)発売予定。

ホームページ: <https://iwalkwith.me/>



見るだけでからだが変わる!

日めくりカレンダー

1500円+税

特設販売サイト

プロモーション動画



見るだけでーやけどやるか、やれへんかやでえ!

