

キレイに歩く成長MAP



普段歩きをもっとキレイにカッコよく！
歩き方をステップアップさせたい！
そんなあなたはステップの階段を1歩進めてみてください

①

ステップ1：美活ウォーキング（無料）

毎月 第2日曜日は大阪城公園で、第4日曜日は服部緑地公園で
AM9時~10時の60分、歩き方ワンポイントや
筋トレ・ストレッチレッスンを開催しています
歩いてみようかな？と思ったら、まずご参加してみてください
※音声ブログで「健康情報」ゲット！継続の後押しをします

- ・月いち
- ・はじめてさん
- ・朝活
- ・気楽に

②A

ステップ2A：グループレッスン（6回・回数制）

毎週土曜・11時~12時の60分、江坂BodyLuxで
少人数制グループレッスン開催
1年の間で6回受講できます。1回につき2,000円とお得
美活ウォーキングからステップアップしたい方や、パーソナルレ
ッスンを受講して、継続して歩き方を定着させたい方のレッスン
です
※音声ブログで「健康情報」ゲット！継続の後押しをします

- ・歩き方をもっと
知りたい
- ・パーソナルレッスン
以降も、歩き方を
継続したい

②B

ステップ2B：ウォーキングパーソナルレッスン（1回制）

あなたに合った歩き方や姿勢、トレーニングやケアの方法を知り
日常生活で実践できるようになるクラスです
姿勢分析・歩行分析・歩き方・コンディショニングなどを行います
2回目の受講は半額に！グループレッスンのご継続期間であれば
2回目以降も半額となります
自分だけの自分に合った姿勢や歩き方を知りたい方のレッスンです
※音声ブログで「健康情報」ゲット！継続の後押しをします

- ・自分に合った
姿勢
- ・自分に合った
歩き方

③

継続princess

パーソナルレッスンを定期的に通う
グループレッスンや美活ウォーキングに参加
月~土・オンライン（月額制）コンディショニングレッスンを受講