



坂田 純子

JUNKO SAKATA

専門は、ウォーキングやランニング・エアロビックダンスなど呼吸循環器系に有用性のある有酸素運動。
運動指導歴30年

ウォーキングを軸に、60分で一生ものの歩き方が手に入るレッスンを開講する他、フットケアや姿勢改善、健康体操、生活習慣予防などの指導を企業や官公庁、学校大阪・江坂の自社スタジオで行う。

その他、
毎月、大阪城公園と服部緑地公園で美活ウォーキング無料公開レッスンを開催
メディアやWEBのエクササイズ監修
武庫川女子大学非常勤講師
「一生自分の脚で歩くこと」がモットー

実績

- ・LINE Yahoo!
- ・シオノギ製薬株式会社
- ・宝ヘルスケア株式会社
- ・ビオフェルミン製薬
- ・キューサイ株式会社
- ・株式会社ダスキン
- ・生活協同組合おおさかパルコープ
- ・防衛省／海上自衛隊阪神基地隊
- ・国土交通省
- ・オプテージ株式会社
- ・京セラドキュメント株式会社
- ・クレディセゾン
- ・株式会社DUKE
- ・ナリス化粧品
- ・サンスター
- ・株式会社
- ・フットヘルスアワード2024 審査員・講演・指導
- ・ウォーキング指導者育成
(富田林市・甲賀市・富山市京丹波市・京都山城・他)
- ・ラジオ大阪出演
- ・eo光チャンネル出演／2018
- ・大阪マラソン 末成由美さん他指導・コーチ
- ・その他 講演／ウォーキングイベントステージ出演
エクササイズDVD出演

貢献できること

- ・広報や商品開発のエクササイズ監修・健康情報提案
- ・動画、音声 健康情報コンテンツ
- ・従業員の皆様の健康をサポートするセミナー
- ・ウォーキングイベント・セミナー
- ・美活ウォーキング™を活用したサービス展開
- ・YouTubeチャンネル「エストロゲン子の美活ウォーキング」

忙しい女性のウォーキングや健康を後押し。
毎日10分（聴きながらあるくと1000歩）
健康やウォーキング情報を発信しています。
(月)～(土)朝7時更新



エストロゲン子

Junko Sakata

1970.2.15 水瓶座



連絡✉ : info@kenko-support.net

Mission

ウォーキングや運動で
女性が健やかで
Happyに人生を
過ごせる後押しをする。

ココロもカラダも忙しい女性だからこそ
日常生活にある歩くという動作を大切にしたり
また、生活習慣の中に簡単なエクササイズを取り込んだり
することで、手軽に健康体力づくりができます。
健康は「〇〇をしたい」「〇〇に行きたい」など、
願いを叶える大切なもの。
女性がいつまでも輝ける後押しし、社会を活気づけます。

Why

どうして女性の後押しをしたいのか？

小学1年生の時に母が他界したことが仕事の動機となりました。
女性の方が大好きな人や家族と一緒に健康で永く過ごして
いただきたい。
自分自身も、更年期に巨大子宮筋腫（35cm）の手術を経て
大変な思いをしたため女性ホルモンの変動期の女性を
自分ができることでサポートしたいと思ったから。

Likes

体を動かすことが好きです。
特に走る歩くが大好きで
自分の脚で日本縦断 800kmの旅を
しました。
フルマラソン・ウルトラマラソン・
トレイルラン大会入賞歴あり
運動指導歴30年以上

youtube

音声ブログ



忙しい女性のウォーキングや健康を後押し。
毎日10分（聴きながらあるくと1000歩）
健康やウォーキング情報を発信しています。
（月）～（土）朝7時更新

HP

美活ウォーキング™ HP

