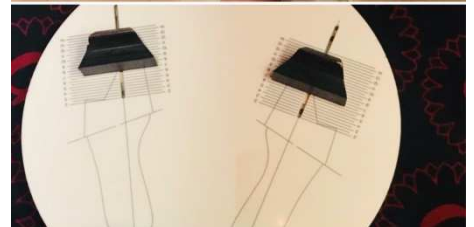




Foot & Shoes



運動指導に携わる方を対象にした「足と靴」のワークショップ。靴は身体の一部。オーダーメイドの靴やインソールをつくるのが理想ですが、今回は身近な市販の靴を題材に足と靴との付き合い方をお伝えしていきます。また運動をするうえで見逃しやすい足の内在筋へのアプローチと歩行につなげるエクササイズをご紹介します！パンプスからスニーカーまでどのタイプでもよいのでお気に入りの靴を1足ご準備のうえご参加ください👞

1. 靴の正しい選び方

- ・足のサイズ計測
- ・足のタイプチェック
- ・靴選びのよくある間違い
- ・靴選びの3つのポイント

2. ファッションと健康

- ・ヒールの種類
- ・靴の歴史
- ・靴からおこる足の病気

3. 足と姿勢の関係

- ・足の重心と姿勢
- ・歩行における足の役割
- ・足趾と距骨のアプローチ
- ・足と全身をつなげる動き

【日時】 9月6日(日曜)10:00-12:00

【講師】 Learning Pilates® 二宮幸子

【対象】 運動指導に携わる方、靴の提供(販売等)に関わる方

【料金】 ¥4,500 (税込¥4,950 / クレジット or 銀行振込)

【持物】 メジャー、A4用紙2枚、筆記用具、お気に入りの靴1足

【申込】 info@seuse.net 097-532-8022

Zoom オンライン WS

※録画視聴有 