

NEW

ちなみ

美

JIN ウォーク in 松山

生徒募集!!

～正しく歩くコツで美&

健康&ダイエットが叶う～

講師

「美jinウォーク」

川崎 ちなみ

19歳の時、エレクトーンコンクールで1位、世界14ヶ国エントリー7万人の頂点に立つ。以後、演奏・指導・セミナー等幅広く活動。「演奏ステージも全ては身体能力と感性である」という持論から基本動作であるウォーキングに着目し、デューク更家入門。公認スタイリストとして6年間活動の後、独立。オリジナル理論を展開。分かりやすく説得力のある美jinウォークには定評がある。

人生を終えるその日まで、健康で美しく
輝いていたい方の為のウォーキングセミナー

運動靴で身体を整え、ヒールで魅力アップ!

正しく歩くコツで、美&健康&ダイエットが叶う!

そんな目からウロコな "歩きのコツ&メカニズム"

明るく楽しく体感&体得できる90分!是非ご一緒に。

◆回数/期間：月1回（90分）×6ヶ月

◆入会金：無料

◆レッスン料：3,780円（税込）/毎月

※動きやすい服装、室内用シューズをご用意ください。

◆開催日：2019年 / 1月28日 2月18日 3月11日
4月22日 5月13日 6月10日

（月曜日 9:20～10:50予定）

◆開講人数（定員）：8名程度

※定員に達した場合、申し込みを締め切らせていただく場合がございます。
また、人数に達しなかった場合、開講を延期、中止する場合がございます。

お問い合わせは...

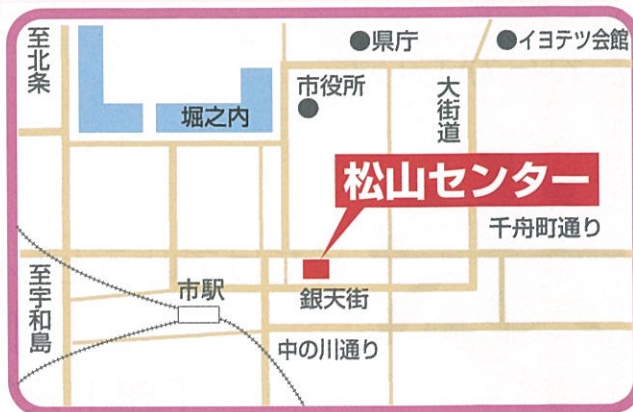
(株)ヤマハミュージックリテイリング松山店

松山センター

TEL (089) 931-2269

松山市千舟町4丁目3-7アオノビル4階
〈定休日〉祝日 〈受付時間〉10:00～21:00

実施会場...松山センター サロン



「運動が苦手」「運動する時間がない」etc…という貴方にも、日々の1歩でカラダが活性化させられる《ウォーキング理論》とは!?

人生を終えるその日まで、健康で美しく輝いていたい方の為のウォーキングセミナー
"ちなみ美jinウォーク" 病弱体質&身体能力ゼロから、半年でカラダ&人生を変える
驚異の秘訣をお伝えします!

美

JIN
ウォーク
in
松山

●まずは《3つのポイント》

①

なぜ、ウォーキングなのか?

- ・人としての基本動作である
- ・特別な技術を要せず、誰にでもできる。
- ・日常で行えるから余分な時間もかからず、一生継続できる。

②

1日たったの5分、でよい?

- ・歪んだ姿勢や動きで早歩き&長距離すれば、故障や疲労の原因になる。
- ・「質の高い1歩」を習得することで、短時間で十分に活性させられる。

③

質の高い1歩とは?

- ・歩くだけでストレッチ効果&トレーニング効果が得られる!
- ・歩くだけで姿勢改善&動作改善がなされる!
- ・歩けばあるくほど元気になる!

このセミナーでは、こんな悩みを解決します!



- | | | |
|--------------|----------|-------------|
| ・最近太りやすくなった | →代謝アップ | →ダイエット |
| ・カラダがすっきりしない | →免疫アップ | →未病予防 |
| ・日常にムラがある | →自律神経アップ | →健康促進 |
| ・老けたような気がする | →姿勢改善 | →実年齢詐称(笑) |
| ・歩き方がおかしい | →機能改善 | →身体能力アップ |
| ・鏡をみるのがこわい | →習慣改善 | →スタイルアップ |
| ・ハイヒールが辛くなった | →筋トレ&コツ | →ウォーキングマスター |
| etc… | | |



これらがもしも

歩

くだけで叶うとしたら!?

「美しい歩き方」を真似るのではなく
「美しく歩ける宝」をゲットしてください♪