

「諦めていた動かない身体も蘇る」

一生涯!

歩くための3STEP セルフケア実践セミナー

「歩行改善3STEP」伝授!

①「美しい姿勢」
筋肉バランス50:50法

②「強い関節」
関節リムーブ法

③「軽快な歩行」
「正しい歩行リメイク法」

一生モノのセルフケア
学びませんか?

「姿勢」や「関節の動き」
「歩き方」が変わります!



講師



BEST WALK (ベストウォーク)

出張パーソナルトレーニング

代表 橋本 和幸 (わこう)

指導実績12年、1500名以上

NSCA-CPT (国際資格)

コンディショニングトレーナー

日本介護予防指導士など

募集要件



千葉市に住所を有する
60歳以上の方 20名

※【先着順・要予約】

- ・バスタオル (大きめ)
- ・5本指の靴下 (できれば)
- ・飲み物
- ・ヨガマット (お持ちの方)
※マッドの上での運動を実施します。

持ち物



申込み



受付: 3/8(金) 9:30~
窓口、TEL、FAXにて受付

TEL 043-205-1000

FAX 043-205-1001

開催日時

3 / 26 (火)

13:30~15:30

《ご注意ください!》

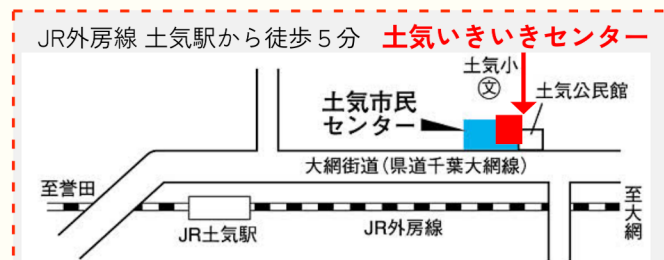
「セミナー事前動画」がございます。
ご覧になれる方は、裏面より動画をご確認の上、ご予約ください。

歩き続ける人生をつくる
「知識」と「技術」が学べます。

※通信料はご本人様の負担になります。

会場: 土気いきいきセンター

緑区土気町1634 (土気市民センター内)



このようなお悩みはありませんか？

- ジムに通って6ヶ月、姿勢や痛みが改善されない...
- 治療院や整体に10万円以上、労力とお金だけ飛んでいく...
- 毎日30分散歩をしているのに、猫背・O脚になった...
- 歩けなくなったらどうしようと、1度でも不安になったことがある...
- 家族や医者に運動しなさいと10回以上言われ、散歩やスクワットをしてるのにドンドン衰える...
- 姿勢を改善したい 痛みなく歩きたい ふらつかず歩きたい

なぜ、健康努力をされている方がこのようなお悩みを抱えているのでしょうか？

それは！



えっ！じゃあどうしたら根本的な改善ができるの？

散歩やスクワット、マシーントレーニングをしても良くならないの？

というか、根本原因っていったい何？



上記の対策では“根本原因”にアプローチすることが難しいからです。

実際に、「関節の痛み」や「姿勢の歪み」「歩行の問題」の原因は、“**症状が現れる場所**”ではなく“**他の場所**”あります。例えば、膝の痛みの場合、“**膝に対する治療**”によって痛みがとれても、また**再発**するのは“**本当の原因**”である別の場所を改善できていないためです。**腰痛の原因**も、**猫背、O脚**などの問題も、**根本的な原因はその場所にはありません。**

でも、現実はどうでしょうか？**患部への注射やマッサージ、施術、処方薬**など、これらは、**症状への対処**であって、**原因への対処**ではありません。もちろん、**症状の治療は大切なこと！**ですが、**治療だけでは「その場限りの対処」**が繰り返されることになりかねません。

その**答え**を**事前動画**でお伝えします！

不調の改善には、**科学的な根拠**があります。これは、**姿勢の歪みや関節の痛み、歩行の問題がなぜ起こるのか、どうすれば改善できるのか**について、**明確な答え**が存在するということです。この理解を深めるために、ぜひ“**事前動画**”をご覧ください。

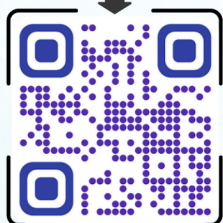
セミナー当日は「**姿勢、関節、歩行の問題**」を根本改善する**歩行改善の3ステップ**に沿った、**自宅でできる専門的な運動（セルフケア）方法**をご紹介します。



事前動画こちら↓

歩行改善の原理原則
根本改善の秘訣とは？

QRコードをカメラで読み取ると動画を見れます。



セルフケアを習慣にされているお客さまのお声

変形性膝関節症の痛みで杖をついて歩いていました。巻き肩、猫背、O脚に悩んで、このままだと歩けなくなるかもしれない。とずっと不安でした。

●70代 女性
田中 郁子様（仮名）

でも、BEST WALK さんの運動を始めて1ヶ月せずに、**姿勢が伸びて歩くのも本当に楽になった**んです。私の身体には、**どんな運動が必要なのか**を学び、適切なセルフケアを続けた結果が実りました。

今こうして自信を持って歩けることが、本当に嬉しいです！本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

