



健康セミナー

足のセルフコンディショニング

～身体の土台から整える～

扁平足、外反母趾、巻爪、膝痛、股関節痛などの不調は、足の使い方や筋バランスの影響が大きいことをご存じですか。快適に歩くことができるよう、自分でできる足ほぐしとエクササイズ、運動靴の履き方を学びます。

日時: 10月25日(土)13:00～14:15 *開場 12:40 より

場所: 東京YWCA会館 カフマンホール

定員: 16 歳以上の女性 30 名

講師: 大滝 智子(NCA コンディショニングインストラクター・JRFA フットケアセラピスト)

予約: 9/30(火)より受付(電話可)

*キャンセルする場合は、必ずご連絡ください。



参加費: 費用は当日地下1階フロントにてお支払いください。

■サポートコースメンバー 無料 ■フリーコースメンバー ¥660

■スクール受講者・一般 ¥1,320

*当日は運動靴(紐付き/内履き・外履きどちらでもOK)をご持参の上、運動着でご参加ください。

エクササイズは裸足(又は五本指靴下)で行います。運動靴は、履き方を学ぶ際に必要となります。

2025, 7

公益財団法人東京YWCA 女性の健康事業部
〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 1-8-11
[Tel:03-3219-2565](tel:03-3219-2565)(YWCAフィットネスワオ)