

2024年3月24日(日)開催！！



2024年3月24日(日)開催！！

① 歩行寿命を延ばす！セーフティウォーキング

11:30～13:30 [120分]

② 姿勢改善の基本セミナー <<無料>>

13:45～14:45 [60分]

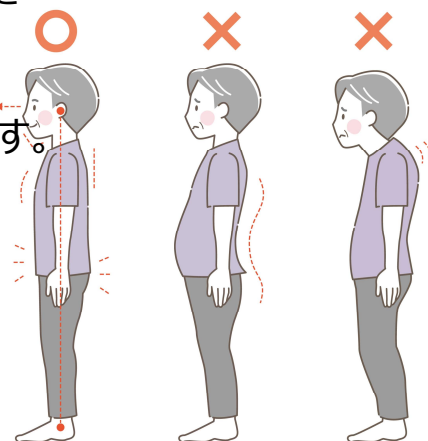
① 歩行寿命を延ばす！セーフティウォーキング

- ▶ 「大股で歩く、膝をしっかり伸ばして歩く、胸を張って歩く」これらは本当に良い歩き方なのでしょうか？セーフティウォーキングとは加齢による身体的変化に合わせた歩き方と、そのために必要なエクササイズプログラムです。加齢による身体的変化を正しく理解しうえで歩行寿命を延ばす歩き方を実践します。特にシニア対象やウォーキングのレッスンをされている指導者におすすめの内容です！ ※運動指導者以外の方も受講可

MIZUNOアクア
2.0ポイント

② 姿勢改善の基本セミナー（無料）

- ▶ このセミナーではFitness Guideオリジナルの姿勢分析アプリを使用して、いい姿勢とはどのような姿勢か？姿勢チェックはどこを覗けばいいのか？など姿勢改善の基本をお伝えします。姿勢改善アプリを知っていただく無料セミナーです。お気軽にご参加ください。



▶ 会場

西千葉レンタルスタジオ

千葉県千葉市中央区春日2-25-1

(総武線西千葉駅南口徒歩1分)

043-248-5550



会場アクセス

主催：(株)Fitness Guide

対象者：運動指導者・理学療法士・セラピスト・整体師など



2024年3月24日(日)開催！！

①歩行寿命を延ばす！セーフティウォーキング

11:30～13:30 [120分]

★MIZUNOアクア2.0ポイント★

②姿勢改善の基本セミナー <<無料>>

13:45～14:45 [60分]

▶ 受講料

①歩行寿命を延ばす！セーフティウォーキング 4,000円[税込]

☆姿勢Guideトレーナー 2,000円[税込]

②姿勢改善の基本セミナー 無料！！

▶ 講師

荒田 淳平 (あらた じゅんぺい)

◆株式会社Fitness Guide 代表取締役

◆介護予防運動指導員



1999年より大手スポーツクラブにてフィットネストレーナーとして活動し、その後フリーランスに2012年4月に株式会社 Fitness Guideを設立
京都四条にある自社スタジオ「Fitness Salon FG」にてパーソナルトレーニング、
少人数スクールを担当

姿勢改善、機能改善、腰痛・膝痛・肩痛・股関節痛などのポストリハビリトレーニングを
主に指導 その他にも各地でレッスン、セミナー講師を担当

年間の総レッスン指導人数は約2,000人

▶ 申し込み＆問い合わせ

LINEまたはメールより承ります

▶ 公式LINE： <https://lin.ee/cumC1H4>

▶ Mail： info@fitness-guide.jp

Fitness Guide
公式 LINE
こちらから➡



件名：3/24 セミナー申し込み

①お名前（ふりがな） ②〒・住所 ③電話番号 ④メールアドレス

※後日、確認の返信をさせていただきます。

※こちらからの返信が受信可能になるように設定をお願いします！

主催：(株)Fitness Guide