

体型も歩き方も変わる! 今村式メソッド 「姿勢美」講座

今村 大祐 (いまむら だいすけ) プロフィール

ボディークリエイター・ウォーキング講師
BEST PROPORTION Office 代表
JPTA(日本プロポーショントレーニング協会) 代表

大学でウォーキングやトレーニング理論の研究を始め、スポーツ科学、脳科学、心理学に基づき、姿勢アライメント・体幹・肩甲骨を意識する独自のメソッドによる、ストレッチやエクササイズ、今村式ウォーキングを考案。体型から印象までを変えるプロフェッショナル。ミス・ユニバース日本代表を育成。全国で年間700本以上のレッスン、セミナーを行い、年間の指導者数は1万人を超える。日本テレビ「スタードラフト会議」や、TBS「SASUKE2014」「はなまるマーケット」に出演し、ラジオや雑誌にも多数取り上げられ全国から注目されている。



【今村先生のご著書紹介】

左『123秒インプリセット
エクササイズ (DVD 付)』
右『今村式 ペットボトル
ウォーキング・ダイエット
(DVD 付)』

体型も歩き方も変わる!今村先生の「姿勢美」1日講座

女性の体型は変わりやすいもの。

O脚や猫背、歪んだ姿勢を続けていると、肩こりや腰痛の原因につながるだけでなく、体型が崩れて何より老けた印象に…。

正しい姿勢は、「ダイエット」「健康」「美しい印象」にも効果大!
“身体が変わる”今村メソッドの「正しい姿勢」を学んでみませんか。

講師: ボディークリエイター 今村 大祐氏

日時: 9月17日(土) 13:00~15:00

場所: ホテルニューオータニ博多5F インフィニ

定員: 30名 *定員になり次第締め切らせていただきます。

会費: 4,500円(税込) *申込締切9月10日(土)まで。

申込方法: フィニッシングスクール インフィニまで。

裏面の申込用紙をご利用ください。

「姿勢美」講座受講生の感想

今村先生の指導はとてもわかりやすく、毎回楽しく受講できました。私はずっとO脚と思い悩んでいたのですが、初日に「正しい姿勢と歩き方で改善できます」と言われ、今では、両ひざがつくようになりました!!「美しい姿勢はきつい、つらいのではなく、美しい姿勢が当たり前になればつらくなくなりますよ」という先生の言葉を意識しながら、毎日生活をしています。



今村大祐先生が直接指導する「姿勢美」講座が開講!

力を抜いて、美しい姿勢になる今村メソッドをもとに、あなたの歩き方や姿勢を短期間で改善。
気持ちも前向きになるインフィニ特別カリキュラムです。詳しくは裏面をご覧ください。





今村大祐氏が直接指導。インフィニ特別カリキュラム！ 体型も歩き方も変わる！「姿勢美」講座

- 開講日：土曜クラス（全5回） 11:00～13:00
- 場 所：インフィニ（ホテルニューオータニ博多5F） ■ 定 員：12名（最少開講人数6名）
- 授業料：¥67,500（税別） ＊授業料の分割（3回～12回）も可能です。詳しくはお問合せください。
- 入学金：¥10,000（税別） ＊インフィニで一旦入学金を納入された方は不要です。

日程		カリキュラム	
1	10月1日（土）	正しい姿勢の整え方	オリエンテーション／健康のための正しい姿勢 身体のゆがみチェック／骨格アライメント
2	11月5日（土）	ナチュラルに、美しく	丹田・重心を意識した正しい歩き方 美しさの秘訣は力を抜くこと／ウォーキングの基本
3	1月7日（土）	スッキリとした下半身	腰まわり・太もも・お腹まわりがスッキリしない理由 太らない身体に変える／姿勢の癖を矯正する
4	2月18日（土）	美しい姿とウォーキング	さりげなく美しいバンプス・ウォーキング 印象が変わる、日常生活の「姿勢美」
5	3月4日（土）	品格のある「姿勢美」	あなたのために必要なエクササイズ（個別アドバイス） 骨格メンテナンスと美脚矯正

Lesson Points

1. 正しい姿勢と美しいウォーキング
姿勢や歩き方の癖を改善し、あなたの「本来の姿勢」を整えることで、下半身やお腹まわりもすっきりと軽身に。
2. 力を抜くことが美しさの秘訣
モデル風の魅せるウォーキングではなく、正しく力を抜くことで、日常生活のナチュラルな美しさ引き出します。
3. 理論的に学ぶ「姿勢美」と健康
姿勢アライメント・体幹・丹田を意識する独自のメソッドによる今村式ウォーキングにエレガンスをプラス。



「姿勢美」1日講座/インフィニ カレッジ申込書

必要事項・ご希望の講座をご記入の上、このままFAXにてお申込ください。FAX 092-711-7273

体型も歩き方も変わる！「姿勢美」1日講座 9月17日（土）開催 <input type="checkbox"/> 名	
インフィニカレッジ「姿勢美」講座（全5回） <input type="checkbox"/> 土曜クラス	
お名前	電話番号
ご住所 〒	メール

個人情報取得に関する同意事項に同意します。
（ご同意いただけましたらチェックをご記入下さい）

当校は個人情報保護を尊重し、そのために「個人情報保護方針」を定め実行します。取得する個人情報の利用目的は、よりよい講座の運営・インフィニの講座のご案内のために利用させていただきます。お申込の際には <http://www.fs-infini.com> 「プライバシーポリシー」をご参照いただき、同意の上お申込ください。同意をいただけない場合は、受講受付を致しかねますので、予めご了承くださいませようお願い申し上げます。

お電話・メール・ホームページからのお申込も受け付けております。

創立30周年に、感謝を込めて。

フィニッシングスクール インフィニ



フィニッシングスクール
インフィニ

< Since 1986 創立30周年 >

☎ 0120-12-8439 TEL 092-711-7611 FAX 092-711-7273
<http://www.fs-infini.com> Email: infini@fs-infini.com
 〒810-0004 福岡市中央区渡辺通 1-1-2 ホテルニューオータニ博多5F
 開校時間 <火～金 10:00～19:00 土日祝 10:00～17:30 月曜休校 >

