

Kunoメソッド・ウォーキング教室

＜健康で美しい歩き方を学ぶ＞

膝が痛い！腰痛がある！最近つまずいてしまう！そんな事はありませんか？

ただやみくもに歩いても**逆効果**！KUNOメソッド・ホールアップウォーキングでは正しい歩き方で症状を軽減し**爽快**な身体をめざします。また手軽にいつでも出来るウォーキングの全身運動は、**血行を促進し、無理なく**体重を減らします。滑らかで**美しい歩き方**を一緒に学びませんか？

今回は、足、脚、靴、身体などテーマを分けて個別指導でゆっくり丁寧にすすめて参ります。

- ・長年の足の悩みから解放されました。（58歳・主婦）
- ・こんなにコミュニケーションのとれる講習会は初めてだったので、凄く楽しかったです。（30歳・OL）
- ・目から鱗のレッスンでした！（64歳・会社役員）
- ・意外と知らない事ばかり！今後一番大切な事を教えていただいた気がします。（36歳・主婦）
- ・背筋だけでなく中身から引き締まる感じがしました。これで痩せて美しく見えてモテれば”一石二鳥”
(22歳・学生)



久野 真平（くの しんぺい） 愛知県出身 東京在住

10歳よりバレエを始める。英国セントラルバレエスクール留学。ロンドン・シティバレエ団、ベルギー王立ワロニーバレエでダンサーとして活動。帰国後は映画、CM、振付家、舞踊、美術など活動の幅を広げながら、“床と身体”の関係を研究する。2006年より「Kunoメソッド教室」開校。現在は独自の歩行法を含めた、身体の力を最大限に引き出す「久野メソッド」を開発し、全国各地でレッスン講演活動に従事している。

【レッスン・講演実績】

産婦人科、大学、ブライダルサロン、美術館、各種団体など全国各地で多数開催。

毎月第2火曜日14:30～（80分） 1回3,000円

日時：6/8、7/13、8/10、9/7～2011年3月まで1年間（途中参加歓迎）

毎月第2水曜の前日（火）PM14:30～15:50（定員12名）

場所：場所：マルヤガーデンズ 4階 gardens ballet studio

授業料：1回3,000円 初回のみ翌月分を合わせてご入金下さい。

*予約席料としての金額の為キャンセルは出来ません。

持ち物：歩きやすい服装、室内履き靴。（裸足になる場合がございます。）

お申し込み方法：gardens' ballet studio受付（099-227-8178）まで

または、メールにてお申し込み下さい。

お申し込み・問い合わせ：[info\(アットマーク\)moon8sun.com](mailto:info@moon8sun.com)



<http://moon8sun.com>

Information：「KUNOメソッド・ウォーキング」事務局

*主催 KUNOメソッド *特別協力 Maruya gardens