

Kunoメソッド・マタニティウォーキング プログラム 基礎1・ <これだけは知っておこう！基礎>

KUNOメソッド マタニティウォーキングは安定期に入られた妊婦の方々を対象として、日常生活での健康増進に役立つウォーキングのコツをレッスンするものです。
 気持ちよく歩いて血行を促進し、良い出産をめざしましょう！ (1時間45分)

時間	項目	内容	
5分	はじめに・トレーナー自己紹介	諸注意 ・トイレ飲み物のご自由です。 ・疲れたらいつでもお休み下さい。 ・自己紹介	
5分	現在の歩き方チェック		
10分	靴と足のチェック	・現在の靴のチェック ・靴の基本	
10分	足裏の使い方	・三点アーチ ・足裏	
20分	KUNOメソッドによる美しい歩き方	・ホールアップ法	
30分	お散歩ウォーキング（晴天時）	・足裏 ・歩幅 ・笑顔 ・スピード ・安定感 ・自然 ・お腹の赤ちゃんとお散歩	
5分	アンケート		
20分	質疑応答・ディスカッション		
	解散		