

WOMEN'S LESSON WALK

イベントと一緒に申し込みいただけます

オンラインセミナー

参加費 無料

歩く時間を、もっと心地よく。
自分のからだを整える4つの学び



01

11月4日（水） 19:00～20:00

管理栄養士と考える
“わたし仕様”の健康的なダイエット

講師 河上 恵梨子 氏 （JWA健康ウォーキング指導士・管理栄養士）
食事と運動の両面から、無理なく続けられる健康的なダイエットを学びます。

02

11月10日（火） 19:00～20:00

わたしのからだを知る
女性の健康セミナー

講師 池田 紫 氏 （むらさき乳腺クリニック五反田 院長）
乳がん検診の大切さと、自分のからだに向き合うきっかけを専門医がお伝えします。

03

11月11日（水） 19:00～20:00

姿勢が変わると、私が変わる。
インナーの新常識セミナー

講師 岡本 美沙 氏、他 （株式会社ワコール ウィングブランドチーム）
美しい姿勢と快適な歩き方を支える、インナー選びのポイントを学びます。

04

11月25日（水） 19:30～20:00

美しく歩くための
骨盤底筋と姿勢のセルフケア

講師 辻野 和美 氏 （一般社団法人 幸せな身体づくり協会 代表）
日常生活やウォーキングに取り入れやすい、骨盤底筋のセルフケアを学びます。

WOMEN'S LESSON WALKのお申し込み時に
オンラインセミナーもお申し込みいただけます

ご自宅など、好きな場所からオンラインでご参加いただけます。
視聴方法などの詳細は、お申し込みいただいた皆さまへご案内します。