



## 7つの部位別エクササイズ動画 「歩くための資筋力習慣」にはこんな効果が!


- ▷ 特殊音響を浴びながらエクササイズを行うことでWの運動効果を向上させます
- ▷ 音源を聞くだけでも体を正常な状態へ導きます


**1 ウエスト**

 体幹を鍛え姿勢を正してお腹周りをすっきりさせる


 横隔膜・腸を整える音


**2 骨盤**

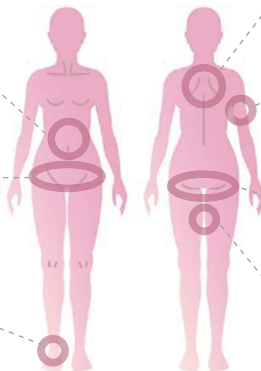
 骨盤周りの筋肉を動かすことで歪みの改善と腸を活性化

 脊椎・仙骨を整える音

**3 足首**

 足首を動かして血流やリンパの流れを促進

 関節・リンパ腺を整える音



**4 肩甲骨**

 肩甲骨を動かすことで脂肪燃焼しやすい体を作る

 脂肪代謝・肺を整える音

**5 二の腕**

 二の腕を引き締め、同時に背中もすっきり、肩こり改善

 筋膜・神経 肝を整える音

**6 お尻**

 ヒップアップするだけではなく、ぽっこりお腹改善も

 筋肉細胞・韧带を整える音

**7 内もも**

 内ももの筋肉を目覚めさせ、O脚改善。美脚の第一歩!

 筋肉・骨コンディションを整える音

### 骨盤腸整ウォーキング

山崎 美歩呼 Mihoko Yamasaki

(社)日本姿勢改善ウォーキング協会 代表理事



「骨盤の動き」と「腸の活性化」と「正しい姿勢で歩く」こと。わたしたちが体もメンタルも健康であるためにはこの関係が大切です。それを身につける「健康のためのウォーキング」が骨盤腸整ウォーキングです。何歳からでも体は変わる!自分の体を変えられるのは自分だけをモットーにレッスン開催中。

### マナーズサウンド

平田 小百合 Sayuri Hirata

マナーズインターナショナル(株)代表取締役  
(社)日本マナーズサウンド協会 代表理事  
サイマティクスドクター



英国の医学博士Dr.Sir.マナーズは、音、振動によって体内のリズムを調整し、体調を整えていく健康法(音響療法)を開発されました。この健康法で使用する音をマナーズサウンドと言います。マナーズサウンドは私たちの心と体に作用し、健康な状態へと調整する音です。

## 歩くための資筋力習慣 ~体が喜ぶ19音源~

マナーズサウンドの特殊音響19音源を使用した全10曲。楽曲1曲に特殊音響を2音源処方されたCDはマナーズサウンド初!  
音楽CDとエクササイズ動画 セットでのご提供です。



音楽CD  
全10曲 約50分



エクササイズ動画  
本編7本+特別編 約40分

定価 8,000円(税別)

音楽に合わせて体作りを!

### エクササイズ動画

マナーズサウンドをBGMにした7つの部位別エクササイズと歩き方のコツを動画で解説!  
特別編「美しい歩き方のお手本」付。  
パソコンでもスマホでもどこでも気軽に始められるオンライン動画です。



ご注文はWebサイトからカンタンお手続き。QRコードからもアクセスできます。

Webサイト <http://walking-fukuoka.com/cd1701/>



- ▷ 動画の閲覧にはPCもしくはスマホなどオンライン環境をご用意ください。
- ▷ ジム、ヨガなどのレッスン、サロン運営者様での楽曲のご利用、販売はご相談ください。

製作・販売者

一般社団法人 日本姿勢改善ウォーキング協会  
info@walking-fukuoka.com ☎ 092-834-3399