



定員  
**6**名

今から始める介護予防！  
いつまでも自分の足で歩いて  
好きな所へ行き、好きなものを食べる為に

美しい爪を育てるネイルサロン【pulcre nail】代表水落育美と、美姿勢を作るヨガ&コンディショニングスタジオ【ever.YOGA&FITNESS】代表中島美里による『爪と足から作る健康作り講座』開催します。

皆さんはご自身の足の爪・指・足裏・足の甲と向き合ったことがありますか？爪の生え方、タコが出来る場所、指の向きなどで、その人の身体の使い方の癖を知ることができます。人間は二足歩行するために進化してきた身体構造です。便利すぎる現代では歩くことが減ってしまい、そこからくる姿勢不良や足底部の変形、そのまま放っておくと痛みにつながり、さらに歩くのが苦痛になり、フレイル（筋力低下）や転倒、そこから寝たきり・・・などとなってしまいます。まずは自分自身の身体を知り、正しい爪の切り方や歩き方を学び、100歳まで自分の足で歩くために、爪と足から健康を作つてみませんか？

## 講師



水落育美

「美しい爪を育てる」をコンセプトに十日町市川西地区にてネイルサロンを経営している。可愛く爪に塗布するだけでなく、爪本来の健康を考えた施術を得意とするネイリスト。また自身もプロスキーヤーとしての経験もあり、日本でも数少ないアスリートネイルトレーナーとしても活躍している。

【資格】フットヘルパー協会認定講師  
ネイルケアマイスター  
ダメージネイルケアサポーター  
アスリートネイルトレーナー 他



中島美里

「心と身体が温まる美姿勢になるヨガスタジオ」をコンセプトに十日町市土市地区にてヨガ・パーソナルトレーニングスタジオを経営している。姿勢を変えることで、怪我や病気にはならない「未病」といわれる身体の様々な不調を取り除くトレーニングや解剖学に基づくヨガレッスンを提供している。

【資格】全米ヨガアライアンス200時間修了  
全米ヨガアライアンス500時間受講中  
ダイエットインストラクター  
コアコンディショニングトレーナー 他



## 日程

01 | 4月29日(月)13:30-15:00

テーマ：足・爪の理解と分析＆足先・足底トレーニング

02 | 5月26日(日)13:30-15:00

テーマ：正しい爪の切り方＆重心の乗せ方トレーニング

03 | 6月30日(日)13:30-15:00

テーマ：正しい靴の選び方・履き方＆歩行トレーニング

## 料金

全3回お申込みで15,000円 ➡ ※会員様13,500円

※1回毎のお申し込みは5,500円

※クレジットカードによる事前決済をお願いします



ever.YOGA&FITNESS

050-1808-1396

新潟県十日町市馬場丁1396-1

ever.doichi@gmail.com

<https://ever-doichi.com/>

お申し込みは公式LINEからお問い合わせくださいませ。

【申込み】

公式LINE



HP

