

# 足力復活

「足から中高年の生活パフォーマンスを上げる」  
山下流メソッド

2024/08/04(SUN) 14:00-15:30

皆さんは、ご自分の「足」を毎日意識して生活していますか？

唯一地面と接している「足」。

ここがうまく使えていないと、歩く・立つ・座るといった日常生活の動作に影響を及ぼします。

「若い頃は出来ていたのに、いつの間にか出来なくなっていた。」

自身の経営するパーソナルトレーニングジムの中高年のお客様から一番お聞きする生の声です。

今回は「足」に特化した山下流トレーニングをご提案していきます。

陸上だけではなく、水中運動にも応用できる内容をお届けいたします。

この機会に、山下流トレーニングメソッドをご体感ください。

## ◆タイムスケジュール

14:00-15:30 実技&講義/スタジオ

## ◆受講料

一般12,500円(税込) ゼミナル会員10,000円(税込)

## ◆受講スタイル

対面受講のみ

## ◆定員

15名(先着順)

◆申込み方法 専用のQRコードからお申込みください

「問い合わせ先」

[aqua\\_blue\\_of\\_ta@yahoo.jp](mailto:aqua_blue_of_ta@yahoo.jp) 受付担当武田まで

## ◆講師 山下駿

アクアエクササイズ

パーソナルトレーナー

(3店舗パーソナルトレーニングジム経営)



## ◆会場

ケーアンドイー上社スイミングスクール



(申込み専用QRコード)

※同日「TSUBOI塾」開催。ダブル受講がお得!! 水中エクササイズ+スタジオエクササイズ

**Aqua blue of T**  
アクアブルーオヴティ