

# フットキネシス® 入門セミナー

— 足から整え、歩行寿命を伸ばす —  
歩く・立つ・支える  
すべての動きの土台となる **「足」**

外反母趾・内反小趾・開帳足など、  
足の変形や不調が気になっていても、  
正しいケアや使い方を学ぶ機会は意外と少ないものです。

本セミナーでは、  
足の機能改善に特化したフットキネシス®の  
基本エクササイズと考え方を【入門編】として、  
実技を交えながら丁寧にお伝えします。

- ✓ ヨガやピラティスなどボディワーク系の運動指導者の方
- ✓ パーソナルトレーニングなどの指導を中心におこなっている方
- ✓ 現在のフィットネス指導からさらに機能改善プログラムへ幅を広げたい方
- ✓ 運動などの現場指導のブランクがあって、現場復帰を考えている方

**このような方におすすめの内容です**

## 【開催概要】

### 日程

2026年 **7月3日** (金) 13:30～ (120分)

**参加費** 7,700円 (税込)

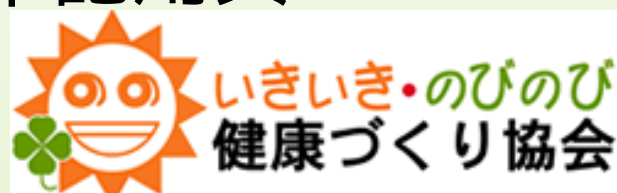
健康運動指導士・健康実践指導者資格更新単位付与セミナー申請中

**会場** ピラティススタジオ KANON

地下鉄空港線「大濠公園駅」2番出口より徒歩3分  
福岡市中央区大手門3丁目7-13 エステート芳賀大手門

### 持ち物

動きやすい服装 ・ タオル ・ 筆記用具



お問い合わせ [moginobu1200@gmail.com](mailto:moginobu1200@gmail.com) 茂木まで

### 担当講師

**茂木伸江 (もぎのぶえ)**

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会  
マスター講師  
健康運動指導士



申し込みサイト

