



eikowalk

エイコウォークのご案内

<http://www.eikowalk.com>



## eikowalk エイコウォークのご案内

インフォメーション

### ■エイコウォークのレッスンについて

エイコウォークでは、毎日の「姿勢」や「歩き」を美しくするウォーキングレッスンを中心に、日常の動作をきれいにさせるマナーレッスン、骨格矯正エクササイズ、男性向けレッスンがございます。

レッスンの特徴は、“骨格のゆがみ”から正していくことです。「姿勢」「歩き」「動作」の“正しいかたち”を身体で覚えるレッスンが特徴です。

### ■充実したコース内容で通り方もいろいろです

#### ・グループレッスンコース

1日でレッスンのコツを覚える1回完結の1dayコースからしっかり身につく全6回コースまで、自分の生活スタイルに合わせてコースが選べます。

#### ・プライベートレッスンコース

忙しくてなかなかレッスンに行けない方や、最初は個人でしっかり習ってみたい方向には、プライベートレッスンがございます。  
自分だけのオーダーメイドレッスンが可能です。

#### ・出張レッスンコース

ご自宅や会社でレッスンを受けたい方や、グループ単位で習ってみたい方には出張レッスンもございます。地域の公共施設や、会社の会議室を有効利用いただけます。

### ■レッスンのお申込について

ご自分の目的にあったレッスンとコース内容をお選び下さい。  
レッスンの日程をホームページかお電話にてご確認いただき、「お電話・メール・HPのご予約フォーム」のいずれかよりお申込ください。

< レッスンのお問い合わせ・お申込先 >

お電話：03-5485-5550

ホームページアドレス：<http://www.eikowalk.com/>

メールアドレス：[info@eikowalk.com](mailto:info@eikowalk.com)



## Walking Lesson 正しい姿勢と歩き方レッスン

日常の姿勢と歩き方を美しくするレッスンです

### ■ レッスン内容

ステップ毎におこなう基本レッスンのほか、美しい姿勢や歩きに必要なさまざまなレッスンをご用意しています。

#### STEP 1：ゆがみ&姿勢チェック

講師が体のゆがみとクセをチェックし、アドバイスします。まずは自分のゆがみとクセを知ることから始めましょう。

#### STEP 2：美姿勢をつくるレッスン

eikowalk オリジナルメソッドの【クロスバランス】でゆがみを矯正しながら美しい姿勢をつくります。

#### STEP 3：骨盤ウォーキングレッスン

骨盤を意識して歩くことで、見た目美しく、ボディバランスをととのえる【骨盤ウォーキング】をレッスンします。

#### ● その他のサイドプログラム

歩き癖をリセットしたり、スムーズな重心移動のコツを掴むウォーキングなど、歩きにくさを解消していきます。

#### ● ストレッチ&エクササイズ

筋肉のこわばりをほぐすストレッチや、美しい姿勢と歩き方に必要な筋力エクササイズをおこないます。

### ■ レッスンのコース

#### ● 1 day コース

全 1 回 (90 分 × 1 回) 6,300 円

eikowalk のウォーキングメソッドを凝縮した 1 回完結コースです。  
美しい姿勢の作り方から骨盤ウォーキングのノウハウまで、  
1 回で基本のレッスンのコツが学べるご満足度の高い内容です。

#### ● 全 6 回コース

全 6 回 (90 分 × 6 回) 31,500 円

全 6 回のレッスンを通して、美しい姿勢と歩き方のメソッドを  
しっかり身につけていただくことを目的としたコースです。  
基本のウォーキングレッスンははじめ、ワンクールコース限定で日常の動作  
をより女性らしく見せるスペシャルレッスンなど充実したコース内容です。  
コースの初回と最終回に動画を録画し講師がアドバイスいたします。  
\*まったく初めての方でも受講が可能です。

#### ● 継続コース

60 分 × 1 回 3,150 円

ワンクールコースを受講された方が対象です。  
1 回毎の予約なので、ご自分のペースで継続することが可能です。

#### ● プライベートコース

60 分 × 1 回 15,750 円

● セミプライベートコース 60 分～ \*人数、料金についてはご相談ください

● 出張レッスン 60 分～ \*人数、料金についてはご相談ください



## Manner Lesson 美しい姿勢の立ち居振る舞い

日常の何気ない動作を魅力的に見せるレッスンです

### ■ レッスン内容

---

ステップ毎におこなう基本レッスンのほか、美しい姿勢や歩きに必要なさまざまなレッスンをご用意しています。

#### ● 美姿勢をつくるレッスン

eikowalk オリジナルのメソッドの『クロスバランス』でゆがみを矯正しながら美しい姿勢をつくります。

#### ● ビジネスシーンでのマナー

お辞儀や立ち座り、名刺交換の姿勢など、どんな職種でも行う基本動作を中心に、階段の上り下りや物の拾い方など、様々な場面で応用のきく動作をレッスンします。

#### ● プライベートシーンでのマナー

ファッションに合わせたバッグのきれいな持ち方、デートの場面で美しく見える椅子の座り方、コートのスマートな脱ぎ方など、“見られる女性”としての振る舞いをレッスンします。

#### ● 社交シーンでのマナー

結婚式や同窓会など、多くの人が集まる場所での振る舞いに自信が持てる、魅力的な動作をレッスンします。

ハイヒールで美しく歩くコツや、ポーチやクラッチバッグのきれいな持ち方など、ちょっとした意識で差がつく“キレイのコツ”をお教えします。

### ■ レッスンのコース

---

#### ● 1 day コース

1 レッスン (60分 × 1回) 5,250円

eikowalk のマナーメソッドを凝縮した 1 回完結型のコースです。

日常の動作をより女性らしく、魅力的に見せるレッスンです。

1 回で“キレイのコツ”が学べるご満足度の高い内容です。

#### ● 全 6 回コース

全 6 レッスン (60分 × 6回) 25,200円

全 6 回のレッスンを通して、美しい姿勢と立ち居振る舞いをしっかり身につけていただくことを目的としたコースです。

「ビジネス」「プライベート」「社交」のシーン別に、日常の動作をより美しく見せるノウハウを身体で覚えるレッスンです。

\*まったく初めての方でも受講が可能です。

#### ● 継続コース

1 レッスン (60分 × 1回) 4,200円

全 6 回コースを受講された方が対象です。

全 6 回コースの中からもう一度受けたいレッスンを選んで

再受講することができます。

#### ● プライベートコース

60分 × 1回 15,750円

● セミプライベートコース 60分～ \*人数、料金についてはご相談ください

● 出張レッスン 60分～ \*人数、料金についてはご相談ください



## Exercise Lesson 骨格矯正エクササイズ

体の土台である骨をあるべき位置に矯正し、  
カラダの芯から美しくするレッスンです

### ■レッスン内容

---

#### Step1：ゆがみ&姿勢チェック

講師が体のゆがみとクセをチェックし、アドバイスします。  
まずは、自分のゆがみとクセを知ることからはじめましょう。

#### Step2：美姿勢をつくるトレーニング

eikowalk オリジナルメソッドの『クロスバランス』で  
体のゆがみを矯正しながら美しい姿勢をつくります。

#### Step3：はり・こわばりをほぐすストレッチ

体の緊張と筋肉のこわばりをほぐすストレッチをおこなうと  
エクササイズで使う筋肉を自然と意識できるようになります。

#### Step4：骨格矯正エクササイズ

骨格と筋肉を積極的に動かしながら、骨のゆがみを理想的な  
ポジションにリセットさせます。

#### Step5：筋力エクササイズ

ゆがみが戻らないよう、骨を支える筋力のトレーニングです。  
体幹の筋肉を鍛えると、体がまっすぐに姿勢が美しくなります。

### ■レッスンのコース

---

#### ●1day コース

1 レッスン 60分 3,150円

骨格のゆがみをリセットしてカラダの芯から美しくする  
エクササイズをマスターするコースです。  
ステップ毎におこなう基本レッスンをベースに美しい骨格と  
プロポーションを作る様々なエクササイズをご用意しています。  
1回毎の予約制なので、自分のペースで継続することができます。

#### ●プライベートコース

60分×1回 15,750円

●セミプライベートコース 60分～ \*人数、料金についてはご相談ください

●出張レッスン 60分～ \*人数、料金についてはご相談ください



## Mens Lesson 男性の姿勢と歩き方

日常の姿勢や歩きのクセを修正し、正しい姿勢と歩き方を身につけるレッスンです

### ■ レッスン内容

#### Step1：ゆがみ&姿勢チェック

講師が体のゆがみとクセをチェックし、アドバイスします。まずは、自分のゆがみとクセを知ることからはじめましょう。

#### Step2：正しい姿勢をつくるトレーニング

eikowalk オリジナルメソッドの『クロスバランス』で体のゆがみを矯正しながら正しい姿勢をつくります。

#### Step3：骨盤ウォーキングレッスン

正しい姿勢を覚えたあとは、ウォーキングレッスンです。骨盤まで足をと捉える歩き方で、重心の位置が高く修正され、見た目にスマートな「骨盤ウォーキング」をレッスンします。

#### ●ウォーキングバリエーション

歩きクセをリセットしたり、スムーズな重心移動のコツを掴むウォーキングなど、歩きにくさを解消するプログラムです。

#### ●ストレッチ&エクササイズ

筋肉のはりやこわばりをほぐし、正しい姿勢と歩き方に必要な筋力をつけるエクササイズレッスンです。

### ■ レッスンのコース

#### ●プライベートコース

60分×1回 15,750円

忙しくてなかなかレッスンにいけない方や、最初は個人でしっかり習ってみたい方向けのコースです。マンツーマンの個人レッスンですので、全てのオーダーメイドにお応えします。この機会に自分だけの充実したレッスンをご体験ください。

#### ●セミプライベートコース 60分～ \*人数、料金についてはご相談ください

友人同士やカップル、会社の同僚など、親しい仲間と一緒にレッスンを受けたい方向けのコースです。

#### ●出張レッスン

60分～ \*人数、料金についてはご相談ください

自宅や会社でレッスンを受けたい方や、グループ単位で習ってみたい方向けの出張レッスンコースです。

地域の公共施設や、会社の会議室を有効利用いただけます。お気軽にご相談ください。



## Access to Studio スタジオのご案内

エイコーウォークでは、  
2つのスタジオをご用意しております

### ■メインスタジオ | フィットネスプラザ

#### [場所]

東京都渋谷区神宮前 5-51-1 フィットネスプラザ地下 B2

#### [交通アクセス]

地下鉄銀座線表参道駅 B2 番出口 徒歩 3 分

地下鉄半蔵門線表参道駅 B2 番出口 徒歩 3 分

地下鉄千代田線表参道駅 B2 番出口 徒歩 3 分

### ■サブスタジオ | スタジオ WANOMA

#### [場所]

東京都渋谷区神宮前 5-13-14 表参道 SKビル 2F

#### [交通アクセス]

地下鉄千代田／半蔵門／銀座線 表参道駅 A1 番出口 徒歩 7 分

地下鉄新副都心線表参道駅 A1 番出口 徒歩 5 分

JR 原宿駅 表参道口改札 徒歩 7 分

< お問い合わせは、お気軽にどうぞ >

お電話：03-5485-5550

ホームページアドレス：<http://www.eikowalk.com/>

メールアドレス：[info@eikowalk.com](mailto:info@eikowalk.com)