

**令和のトレンドはハイヒールでお散歩?! 痛くない歩き方。ハリウッド式美姿勢ウォーキング  
ヒールの痛みは姿勢から。開始3ヶ月で200名が受講した渋谷で人気の講座が日本橋に初開講!!**

Beauty YOGA & WALK (代表 藤乃 美月、東京都港区) が開発したハリウッドヨガ式美姿勢ウォーキングは、ハイヒールが怖くなくなるビジネスウーマンのためのメソッド。椅子を使ったチェアヨガを取り入れ、普段着で行え、気軽に来れるレッスンです。服を綺麗に見せるモデルウォークと違い、ヨガのエッセンスを取り入れることで、一時的な効果でなく、長期的に使えるメソッドとしてオリジナル開発。これまで渋谷で48回開催してきましたが、令和元年5月15日より、日本橋教室(東京)を開講します。



お申込・詳細



ハリウッドヨガ式美姿勢ウォーキングは、伝統的なヨガをベースにし、スピリチュアルや宗教の要素を省き、ボディメイクに重点を置いたハリウッド式ヨガのエッセンスをベースに、①【ビューティーヨガストレッチ】で、美しくしなやかな上半身を作る為、肩甲骨に特化した美ストレッチを行う、②【美姿勢レッスン】で、正しい姿勢や美しい歩き方で全身の魅せ方を鍛えるという、2つの柱でレッスンを行っています。ヨガをやったことがない方にも、誰でもいつでもどこでも無理なく取り組み\*、美習慣が身に付く、独自のメソッドです。

\*：椅子を使ったチェアヨガのため、オフィス、会議室などで日常的に実施できます。

20代~60代まで、幅広い年齢層のお客様から頂戴する声として、当講座は、単発受講でも効果を実感できるとおっしゃっていただきますが、改善されている実感がヤミツキになる方も多く、リピートしてくださるお客様も複数いらっしゃいます。特に、ハイヒールの痛みに悩まされていた方からは、「ヒールでお散歩できるぐらいヒールが痛くなくなりました。」という感想を頂戴するなどご好評を頂いています。

5月1日より、新教室の開講に伴う期間限定のキャンペーンを渋谷教室も巻き込んで開催予定です。少しでも多くの女性に、ハイヒールの痛みを解消していただき、さらに職場やご家庭で実感できる歩き方や姿勢の改善効果を体験していただきたいです。

### ハリウッドヨガ式美姿勢ウォーキング

#### 「令和は美しくヒールでお散歩」キャンペーン

詳細：<https://www.street-academy.com/myclass/42740>

お申込み期間：2019年5月1日(水)~6月30日(日)

料金：通常75分4,500円

※予約時「キャンペーンで来ました」とコメントを下さった方に、  
期間中は500円キャッシュバックさせていただきます。

このリリースに関するお問い合わせ

Beauty YOGA & WALK 代表：藤乃

〒106-0045 東京都港区麻布十番1丁目2-7

ラフィネ麻布十番701号室

e-mail: [mailto:mizukifujino@gmail.com](mailto:mailto:mizukifujino@gmail.com)

URL: <https://yoga-walking.jimdofree.com/>

## 別紙①

### 【ハリウッドヨガ式美姿勢ウォーキングのレッスン内容】

#### ■正しい姿勢の取り方、立ち方

#### ■椅子を使った、上半身、全身のビューティーストレッチ

気持ち良く体を伸ばしていきます。呼吸に合わせて動くストレッチは、普通のストレッチとは効果が全く違います！習得されたら、ご自宅やオフィスでコツコツ継続できます。

#### ■上半身で歩く美姿勢ウォーキング

お洋服を美しく見せることを目的としたモデルウォークでもなく、腕を大きく振って歩くようなシェイプアップウォーキングでもなく、はたまた医療の現場で指導されているような男女兼用の歩き方でもなく、

【正しい姿勢で下腹部と肩甲骨を使う“上半身で歩く美姿勢ウォーキング”そして何より脚やヒールへの負担が少ない歩き方】を行います。

この歩き方が習得できると、脚の疲れはもちろん、むくみ解消に繋がります。ヒールの場合はヒールが減るペースも遅くなり、お腹周りや脚やせが同時に叶う、女性にとって良いことだらけの歩き方です。日常で必ず行う「歩くこと」。もっと上手に、有効に使える方法を楽しく習得していきましょう！



#### 主なレッスン内容

- ・正しい姿勢の取り方
- ・ヒールで歩く時の重心バランス
- ・小顔に見せる首と肩の黄金バランス
- ・自然とスタイルアップする歩き方
- ・美しく歩く時のデコルテの使い方
- ・女性らしくエレガントに歩くコツ
- ・足先の出し方
- ・お1人ずつ姿勢&歩き方のチェック

#### こんな方におすすめ

- ✓美しくヒールで歩きたい方
- ✓ヒールがすぐに痛くなる方
- ✓歩く時に猫背になってしまう方
- ✓美脚・美尻を叶えたい方
- ✓第一印象を良くしたい方
- ✓女性らしさを身に着けたい方
- ✓ガサツな印象を直したい方

教えたいと学びたいをつなぐまなびのマーケット

#### 『ストリートアカデミー』にて各賞受賞

\\ 全国人気講座ランキング \* 3 週連続第1位 \\

\\ ビューティーヘルス部門 \* 3 週連続第1位 \\

\\ 開講5ヶ月で200名達成！プラチナ♡獲得 \\



#### 得られる効果

歩くだけでスタイルアップを叶えます。ご自分のクセ・改善点がわかり、ヒールでの美しい歩き方が身に付きます。ハリウッドヨガ式美姿勢ウォーキングは、脚がむくまず、足指も痛くならない、楽に美しくヒールで歩ける感動のウォーキングメソッドです。

## 別紙②

### 【Beauty YOGA&WALK について】

～3,000 人の女性を美しく変えた～

【ハリウッドヨガ式 美姿勢レッスン】を行っています。

ハリウッドヨガとは・・・伝統的なヨガをベースにし、スピリチュアルや宗教の要素を省いた、ボディメイクに重点を置いたハリウッド発のヨガスタイルのこと。  
心と身体を美しく健康に保つことができる為、海外セレブやハリウッド女優に人気のヨガです。



#### ～ハリウッドヨガ式美姿勢メソッドとは？～

- ・第一印象で 80%が見られている顔～上半身
- ・トータルバランスが大切な立ち姿、美しい姿勢
- ・女性らしくしなやかで洗練された所作、しぐさ

これら 3つの軸を美しく整えることで、全ての女性の印象がガラリと変わります。人は、見た目の印象を変えよう！と思った時に、まず何から考えるでしょうか。ファッションやメイク、ヘアスタイルなど。いわゆる外見を「装う」部分が多いと思います。ファッションやメイクは見た目を変えてくれます。ですが、私は本当はもっと他の部分が重要だと考えています。それが「姿勢」です。美しい姿勢は、デニムと Tシャツさえもエレガントに演出してくれます。シンプルなワンピースだけで存在感を放つ、そんな洗練された美しさが身につきます。

美姿勢は身につけなければ、今のまま。ですが、身につけたら一生もの！美姿勢や女性ならではのしなやかさは、これからの女性としての人生の宝になります。美しい姿勢が運んでくる未来は、人生を変えます。姿勢が美しく整うと、表情が変わります。表情が変わると、会う人も変わります。そして、人はご縁を運んでくれます。「ハリウッドヨガ式美姿勢メソッド」は、美しい姿勢としなやかさが身につく、人生の質を高め、最高に輝く女性へと導きます。今こそ、シンプルでオリジナルな美しさを手に入れてください。

#### 【代表 藤乃 美月（ふじのみつき）について】



1980 年 5 月生まれ。青山学院大学卒業。東京都港区在住。  
外資系人材企業にて、海外高級ブランド・美容業界への人材紹介歴 15 年。長年の経験から【人は第一印象で 9 割決まる】ことを実感。【女性らしく好印象な魅せ方】を独自に考案。今までに 3,000 人以上の女性を指導する。

ハリウッドヨガ歴は 10 年。インストラクター資格保持。美しい姿勢や体の整え方を習得。自身のサイズが 30 代で 9 号から 7 号へ。身長は 3センチ UP。この経験を元に独自の美姿勢メソッド

を開発。趣味で始めたポールダンスでは、女性らしい体の使い方、魅せ方、美しいヒールウォーキングなどを習得。ショー出演経験あり。

その後、単身海外へ。クルーズ客船にて世界中からの VIP 専任客船乗務員を経験。これら全ての経験が「ハリウッドヨガ式美姿勢メソッド」の軸となる。健康的に美しい印象美を手に入れ、運やお金にも恵まれることで、夢を叶えて幸せな人生を歩みたい、そんな多くの女性にむけてサポートを行っています。プライベートでは男女 2 児の母。