

ダンサーから学ぶ！ 日常の立ち振る舞い講座

● 第一印象はとても大切

立ち振る舞いを美しくする基本は4つ。
美しい立ち方、美しいお辞儀、美しい歩き方、美しい座り方です。
座学はもちろん、その場で動きを実技指導いたします。
お仕事でも日常でも好印象を与えるスキルをダンサーから楽しく学びましょう！



立ち振る舞いを意識することで、姿勢がよくなり
シェイプアップに繋がる効果も。



● 対象となる方

✓ いつまでも元気に美しくありたい女性のための講座です。
オフィスで働く方、在宅ワークや主婦の方でも楽しめます。

● 立ち振る舞い講座

研修内容（座学+実技/各30分・合計2時間）

美しい立ち方	足元から姿勢を正して、最後に背筋を意識する。相手に敬意を払い、好印象を与える立ち方を学びます。
美しいお辞儀	三種の種類と（会釈、敬礼、最敬礼）それぞれの姿勢、シチュエーションによる使い分けを学びます。
美しい歩き方	ポイントは重心です。適切な歩くスピードも同時に学び、美しい歩き方が身につきます。
美しい座り方	背もたれには寄りかからないことが基本です。猫背が気になる方にも無理なくできるオススメの座り方です。



お問合せ先

エイジェックグループ 株式会社能力開発



- 【新宿】 〒163-0646 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル46F
TEL 03-5909-7327 / FAX 03-3349-8207
- 【品川】 〒108-0075 東京都港区港南2-16-4 品川グランドセントラルタワー7F
TEL: 03-5781-1582 / FAX: 03-5715-2932
- 【名古屋】 〒450-6307 愛知県名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋7F
TEL 052-563-5400 / FAX 052-563-5401

<https://www.nokai.co.jp> Mail info@nokai.co.jp

(担当:)