

# イタリア靴メーカー、ビブラム社の5本指の靴

試みましょう 説明会

グラウンディング力が高まる

龍村ヨガの11期養成修了者の眞田くみ子さん（イタリア・ビブラム社日本支社代表取締役）には、7-8年前のイタリアでの沖ヨガキャンプで最初に出会いましたが、とても活発で聡明な方で、いまもイタリアと行き来しながら、ファイブ・フィンガーズ・シューズ

（5本指の靴）を通じて、足腰が弱く、足が不自然に痛んだ現代人の健康に役立つべき奔走しておられます。いま、日本は世界一の高齢者国に突入しようとしています。ロコモ予防に足腰を鍛えることや把握地力の大切さは、強調しすぎることはないくらい重要です。ヨガ的には特に地に足がついた感覚を大切にしますが、5本指の靴を履くと、グラウンディング力（足が地に着く力・把握地力）が高まり、ヨガ関係者、歩いたり、走ったりの健康法実践者、足裏の微妙な感覚が大切なスポーツ関係者にピッタリ。この機会にぜひ試してください。

<日程> 7月30日（水曜）12～13時半

<会場> 沖ヨガスタジオ・龍村ヨガ教室

中野区東中野3-16-14 小谷ビル3F (03-6908-5613)

<会費> 無料（参加希望者は必ず申込み下さい）

<申込> 龍村 修 (tatsumurayoga@ybb.ne.jp)

## ●ビブラム5フィンガーズ5つの特徴

- 1 足の筋肉刺激で健康増進力がUP
- 2 足首/足指の可動範囲を広げて、自然な足の動きをサポート。
- 3 足裏—脳刺激でバランス感覚向上
- 4 踵が平らで重心が足全体に分散
- 5 自然な足の動きで気持ちよい運動可

## ●ユーザーの声の例

- ・トレーニング効果が出やすくなった。
- ・浮指、内反小指、O脚の改善に効果
- ・足が疲れにくく、足が楽になる。
- ・腰や肩の凝りが良くなってきた。
- ・携帯に便利。旅行に省スペース。など

## KSO EVO

クイックレーシングシステムを用いることにより、一瞬で紐の調整が可能。ソールが薄くグリップ力が高いのでウエイトトレーニング、バイクトレーニングにおすすめです。

¥11,000(税抜)



## ALITZA

女性らしいデザインが特徴。ヨガ、ピラティスなど動きのゆったりしたトレーニングに最適です。ソールが薄く、小さく収納でき、とても軽いため荷物がかさばりません。

¥10,800(税抜)



## KMD LS

クイックレーシングシステムを用いることにより、一瞬で紐の調整が可能。スタジオリッスン、ウエイトトレーニング、ランニングとオールマイティに活用できます。

¥15,200(税抜)



## EL-X

伸縮性のあるメッシュ素材で着脱が簡単です。また、素材の違うラインデザインがマジックテープや紐がなくともがっちり固定してくれます。

¥9,800(税抜)

