

# ミニフェスタ IN TOKYO

いきのび  
スタイル

機能的に美しく動くカラダを手に入れるために・・・

2017年3月12日(日) 場所: SIN STUDIO (JR新宿駅南口徒歩15分)

<p><b>A</b> 10:00 ～ 11:00 学び</p>	<p>◆ リンパトーンストレッチ &amp; 乳房セルフケア ◆ 最近、注目度が高まってきている女性特有の疾患。特に乳ガンについては自己触診で発見される方が、7割ともいわれています。今回は、簡単なリンパマッサージとストレッチの中に、乳房のセルフチェックを交えてご紹介します。 乳ガン検診に関する情報も踏まえて、女性の為のセルフケアと一緒に学んでいきましょう。指導者の皆様にとっては、新たなスキルを身に付けるきっかけにはいかがでしょうか？</p>	 <p><b>柿島 由香</b> 健康運動指導士 乳がん啓発運動指導士</p>
<p><b>B</b> 11:20 ～ 13:20 学び</p>	<p>◆アンチエイジング～ヨガを通して機能的に美しく～◆ 姿勢安定のための筋力を活性させて姿勢美人になりましょう！ ヨガでいうムーラバンダ(骨盤底筋群)とウディヤーナバンダ(腹横筋)に意識を向けて3つのポーズを行います。 ミニボールを使用した簡単な体操を取り入れ、3つのポーズをより力強く、スムーズに行います。まずは自分のために習得しましょう。また身近な方々にも伝授することができます！</p>	 <p><b>橋 千鶴</b> 協会理事・健康運動指導士 ヨガ療法士</p>
<p><b>C</b> 13:40 ～ 14:40 体験</p>	<p>◆「脳力・体力UP」 ～ひめトレ&amp;3軽エクササイズ®&amp;シナプソロジー～◆ 骨盤底筋群にアプローチをしていく「ひめトレ®エクササイズ」、「身軽・気軽・手軽3軽エクササイズ®」、脳を活性化する「シナプソロジー」を組み合わせ進めることで脳とカラダの繋がりは、抜群に良くなります！気持ちよく動く身体、脳から全身が活性化する身体をゲットしましょう！</p>	 <p><b>茂木 伸江・高橋友見子</b> 協会東京支部スタッフ 健康運動指導士</p>
<p><b>D</b> 15:00 ～ 16:00 体験</p>	<p>◆ソフトナチュラルに「椅子ヨガ」◆ 椅子を使用してのヨガは、マットの上で行うヨガに比べて、ポジション変化が少なく膝や股関節に優しいので、高齢者にとっては安心して取り組むことができます。介護予防の観点から認知症予防、誤嚥(ごえん)予防、失禁予防、転倒予防などの手法を取り入れた椅子ヨガを体験していただけます。</p>	 <p><b>橋 千鶴</b> 協会理事・健康運動指導士 ヨガ療法士</p>
<p><b>E</b> 16:20 ～ 17:20 体験</p>	<p>◆全身にトリートメントをかける 「ストレッチーズ®」Stretch-eze® ◆ 伸縮性のあるループ状になっている布を使って行うエクササイズ。この特殊な布を使うことで、全身を覆う皮膚に常時刺激が入り、脳から身体全身の繋がりが活性化されます。つまり、身体の感覚は若返り、動き易い＝良い姿勢・良い動き＝美しい身体の獲得！最新の感覚をご体験ください。</p>	 <p><b>茂木 伸江</b> 協会東京支部スタッフ ストレッチーズ® プロフェッショナルトレーナー</p>

◆ 参加費 ◆

		一般価格		いきのび 登録員価格
A	リンパトーンストレッチ	定員16名	3,240円 (3,000円)	2,916円 (2,700円)
B	アンチエイジング	定員16名	5,400円 (5,000円)	4,320円 (4,000円)
C	脳力体カアップ	定員16名	各レッスン 2,700円 (2,500円)	各レッスン 2,160円 (2,000円)
D	椅子ヨガ	定員16名		
E	ストレッチーズ®	定員12名		

★早期申込み特典★  
2017年1月31日までに  
お申込みの方は、税抜  
き価格で受講可能です。  
お早目のお申込みが  
お得です！

※全て税込価格・( )内の価格は早期申込み価格

※スマイルボディネットワーク会員の方は、Aのみ登録員価格で受講して頂けます。

◆ 場 所 ◆ SIN STUDIO

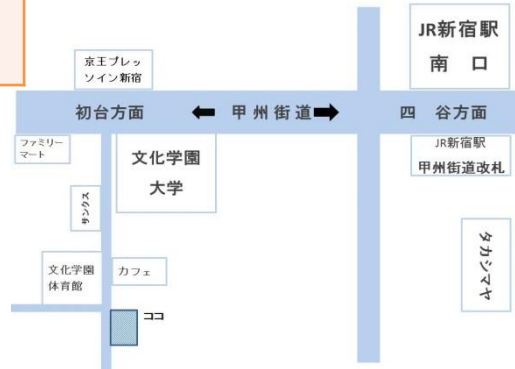
(JR新宿駅南口・甲州街道改札より徒歩15分)

東京都渋谷区代々木3-14-1 笹原ビルB1

◆ 持ち物 ◆ 動きやすい服装・水分補給の為のドリンク

WS参加の方は、筆記用具

A・B・E受講の方は、ヨガマットをご持参ください。



◆お申し込み方法◆

メールにてお申し込み下さい。e-mail [h\\_nobue@d1.dion.ne.jp](mailto:h_nobue@d1.dion.ne.jp)

①件名 「3月12日フォーラム申込み」

②名前(なまえ)

③生年月日

④申込み講座

⑤日中の連絡先

⑥このイベントをどこで知りましたか？

メールを頂きましたら、受付の返信を3日以内にさせていただきます。返信がない場合は再度お願いします。

※上記のアドレスの受信設定をお願いいたします。

◆受講料振込先

★郵便局からのお振込み

ゆうちょ銀行 記号10190 番号83050801 モギ ノブエ

★他の金融機関からのお振込み

ゆうちょ銀行 店番018 店名〇一八 普通預金 8305080 モギ ノブエ

※郵便局からのお振込みだと手数料はお得です。

※一旦お振り込み頂きますと返金ができかねます。当日参加できなくなった場合は、代理人の方を立てられることをお勧めします。

お問い合わせ：090-3903-7211 高橋 ・ 090-8215-6877 茂木

