

# 第2回 ミニフェスタ IN TOKYO

～機能的に美しく動くカラダを手に入れるために～

2018年  
3月4日(日)  
(水道橋)

<p>A 10:00 ～12:00  (120分)</p>	<p><b>【機能改善ヨガセミナー】</b> ～機能的に美しくを目指してスタイルアップヨガ～ 機能改善体操を差し込みながら行う機能改善ヨガは、ポーズ(アーサナ)がスムーズに行えます。このセミナーでは姿勢維持に関わる筋力(インナーユニット)を活性化させる機能改善体操を取り入れてスタイルアップを目指したポーズを行います。また、動きを習得するだけではなく身近な人に伝えていけるようにワークも行います。</p>	 菅野 博美 協会東京支部スタッフ 機能改善ヨガ インストラクター
<p>B 12:20 ～13:20  (60分)</p>	<p><b>【ボディキネシス®&amp;音楽レクリエーション】</b> ～機能改善体操と音楽のコラボで笑顔満載～ カラダの機能を引き出す体操ボディキネシス®に音楽レクリエーションを取り入れて、カラダも脳も活性化しましょう。音楽が及ぼす影響は、聴覚だけでなく脳全体を刺激しています。ボディキネシスと手話歌などを一緒に取り入れる事で、参加者自身の気づきが高まり、周りの人たちとのコミュニケーションも活発になります。ボディキネシス®と音楽レクリエーションがもたらす心地良いレッスンをご紹介します。</p>	 大井 嘉七美 日本音楽レクリエーション指導協会認定講師 健康運動指導士
<p>C 14:00 ～15:00  (60分)</p>	<p><b>【ボディキネシス®&amp;ストレッチーズ®】</b> ～自ら身体に磨きをかけていく Special time～ ピラティスの補助具として開発された魔法の布「ストレッチーズ」とボディキネシスの相性は抜群！ボディキネシスで無理なく身体の準備を行い、そこからストレッチーズでコアから全身へカラダの隅々まで磨きをかけていきます。1回のエクササイズで姿勢改善・動き易さ・ウエストシェイプ...沢山の驚きの効果を実感して頂けるSpecial60分です。</p>	 茂木 伸江 ストレッチーズプロフェッショナルトレーナー 健康運動指導士
<p>D 15:20 ～16:20  (60分)</p>	<p><b>【ボディキネシス®&amp;シナプソロジー®】</b> ～スパイスアップで脳と身体をつなぐエクササイズ～ シナプソロジーメソッドは、感覚器と脳の認知機能を刺激し、身体を動かす運動脳や感情の源の情動脳が活性化します。シナプソロジー®のマルチタスク(複数の動きを同時に行う)な課題と、誰でも取り組みやすいボディキネシス®を組み合わせることで、脳と身体も整い楽しく爽快な気分になれるエクササイズを体験しましょう。</p>	 高橋 友見子 シナプソロジーアドバンスト教育トレーナー 健康運動指導士
<p>E 16:40 ～17:55  (75分)</p>	<p><b>【ピラティス&amp;マサラバングラ】</b> ～踊るためのピラティスコンディショニング～ 最初にピラティスメソッドでインナーマッスルにアプローチし関節の動的な安定性を高め、ダンスに必要な体幹の引き上げとアウトマッスルの出力を高めます。この調整の後に、ミドルインパクトながらシンプルでエネルギッシュなインド舞踊のダンスフィットネス「マサラバングラ®」をご体験頂きます。※マサラはヒンズー語のスパイスという意味。バングラは北インドの民族舞踊です。マサラバングラ®はバングラの民族的なステップとボリウッズの華やかさを融合したダンスフィットネスです。</p>	 金子 智恵 (有)ハートアンドボディ コネクション代表 マサラバングラ®マスタートレーナー

◆参加費◆

			一般価格	いきのび 登録員価格
A	機能改善ヨガセミナー	定員20名	5,400円	5,400円
B	ボディキネシス® & 音楽レクリエーション	定員20名	2,700円	2,160円
C	ボディキネシス® & ストレッチーズ®	定員20名	2,700円	2,160円
D	ボディキネシス® & シナプソロジー®	定員20名	2,700円	2,160円
E	ピラティス & マサラバングラ®	定員16名	3,240円	2,700円

※全て税込価格  
 ※LEX/LEXprime  
 会員の方は全講  
 座を登録員価格  
 で受講して頂け  
 ます。  
 ※日本音楽レク  
 リエーション指導  
 協会会員の方は  
 全講座を登録価  
 格で受講して頂  
 けます。

◆場所◆

ブラポートレーニングセンター(千代田区飯田橋2-1-10 TUGビル4F)  
 ・JR水道橋駅西口より徒歩8分  
 ・東京メトロ半蔵門線・東西線・都営新宿線 九段下駅5出口より徒歩5分

◆持ち物◆

動き易い服装・飲料水・筆記用具(A講座)・ヨガマット(A・C・E講座)・室内履き(E講座)  
 (昼休憩は40分間です。必要な方は軽食をご持参ください。シャワー・更衣室はありません。)

◆お申し込み方法◆

メールにてお申し込み下さい。メールアドレス [ohik07@icloud.com](mailto:ohik07@icloud.com)

件名: 「3月4日ミニフェスタ申し込み」

本文: ①名前(なまえ) ②生年月日 ③日中連絡可能な電話番号 ④メールアドレス  
 ⑤申込み講座(A~E) ⑥このイベントを何で知りましたか?

※受付完了後3日以内にメールでご連絡差し上げます。上記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 店名〇ー八 普通預金8305080 モギ ノブエ

※領収書は振込票兼領収書にて代用させていただきます。振込み手数料はご負担願います。

※入金後のご返金はできません。参加できなくなった場合は代理人をたてられることをお勧めします。

お問い合わせ: 090-1809-3029 大井・090-8215-6877 茂木

