

第3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～ 2019年3月3日(日) 会場: 新宿駅周辺

<p>A 10:00 ～11:00 (60分)</p>	<p>【機能改善ヨガ】 ～ボディキネシス®で心地良いヨガを～ 機能改善体操を差し込みながら行うヨガはスムーズに身体が動き、心地よくポーズができます。ヨガ初心者や高齢者の方にも安心してできます。地域での活動や高齢者の運動施設にも取り入れやすいのでこの機会にぜひ、体験してください。</p>	 <p>菅野 博美 当協会講師 機能改善ヨガ インストラクター</p>
<p>B 11:20 ～12:05 (45分)</p>	<p>【ボディキネシス®&簡単ボール体操】 ボディキネシスで身体が整ったらもう少しアクティブに動きたいという方にオススメのミニボールを使った簡単な体操をご紹介します。ボールを身体の周りの様々なところで扱うことで自然と背骨や脚が動き、身体が温かくなることを感じて頂けます。楽しく動いて心も身体も軽やかに！</p>	 <p>緒方 美保 MIZUNOアクアリーダー 横浜リゾート&スポーツ 専門学校非常勤講師</p>
<p>C 12:20 ～12:50 (30分)</p>	<p>【リズムキネシス体験レッスン】 リズムキネシスとは？ ♪音楽を使って動くグループレッスンです ♪リズムを活用したシンプルな有酸素運動です ♪リズム感を養う脳トレ運動です ♪運動の初心者も高齢者の方にもオススメです ～新しいプログラムをいち早くお届けします♪～</p>	 <p>菅野 博美 当協会講師 リズムキネシス インストラクター</p>
<p>D 13:40 ～14:40 (60分)</p>	<p>【ボディキネシス®&シナプソロジー®】 ～ボディキネシスでシナプソロジーを活用しよう～ 脳と身体につながりに働きかけたい！そのために慣れない動きで脳に刺激を与える「シナプソロジー」を「ボディキネシス」のエクササイズに効果的に織り込んでいきます。エクササイズに組み合わせるシナプソロジーの種目選択やスパイスアップを楽しみながら体験できるクラスです。</p>	 <p>高橋 友見子 当協会理事 シナプソロジーアドバンス 教育トレーナー 健康運動指導士</p>
<p>E 15:00 ～16:00 (60分)</p>	<p>【ボディキネシス®&ストレッチーズ】 ～ストレッチーズwithボールで身体磨き！～ ストレッチーズとスモールボールの相性は抜群です。ボディキネシスの考え方をベースに新しいストレッチーズの楽しみ方も盛り込みながらクラスは進みます。肌触りの良い特殊な布、ボールが様々な刺激を私たちの身体にもたらし、身体に磨きがかかる60分です。</p>	 <p>茂木 伸江 当協会講師 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>
<p>F 16:20 ～17:20 (60分)</p>	<p>【マサラバングラ®】 マサラバングラ®は北インドの民俗舞踏とボリウッドダンスを融合したエネルギッシュなダンスワークアウトです。今回は前半にダンスで使う下肢や肩関節の機能を刺激してから、のびのびとダンスをお楽しみ頂きます。オールレベルの方が対象です。ご参加お待ちしております。</p>	 <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</p>

◆参加費◆

		一般価格		いきのび 登録員価格
A	機能改善ヨガ(60分)	定員25名	2,700円	2,160円
B	ボディキネシス® & 簡単ボール体操(45分)	定員25名	1,620円	1,300円
C	リズムキネシス体験レッスン(30分)	定員25名	1,000円	1,000円
D	ボディキネシス® & シナプソロジー®(60分)	定員25名	2,700円	2,160円
E	ボディキネシス® & ストレッチーズ(60分)	定員25名	2,700円	2,160円
F	マサラバンガラ(60分)	定員25名	2,700円	2,160円
G	一日券(A~F)		8,500円	8,000円

※全て税込価格
※EX/LEXprime
会員の方は全講座を登録員価格で受講して頂けます。

◆会場◆

新宿駅周辺のスタジオを予定しています
(決定次第ご案内致します)



◆持ち物◆

動きやすい服装・飲料水・ヨガマット(A・E・F講座)・室内履き(E講座)
(昼休憩は50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。)

◆申し込み受付期間◆ 2018年12月1日~2019年2月24日 先着順!

◆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 hiromi25ss50@gmail.com

件名: 「3月3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~F) 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。



◆参加費振込先◆

●郵便局からのお振込み ゆうちょ銀行 記号10590 番号75476281 スガノ ヒロミ

●他の金融機関からのお振込み ゆうちょ銀行 【店名】〇五八(ゼロゴハチ) 【店番】058

普通預金 【口座番号】7547628 スガノ ヒロミ

※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◆ 090-2636-3682 菅野

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 <https://www.ikinobi.org/>

