

ストレッチポール体感会



～美姿勢・腰痛改善・肩こり予防～

日本ホリスティック医学協会関東フォーラム委員会では、2012年から「ホリスティック・セルフケア講座」シリーズを開催します。この講座は、ホリスティックな視点でセルフケアを行なうために、

①運動・フィジカルケア、②栄養・排泄、③メンタルヘルス・ストレスケアの三つを柱とし、今回は、運動・フィジカルケア編の第1回として、ストレッチポールを使用したセルフケア講座を企画しました。

ストレッチポールは、高さ98センチ、直径15センチの円柱形のポールです。このストレッチポールを使用したエクササイズは、最近注目を浴びている“コア*”を活性化させる方法として、芸能界も含めて、多くの人が注目しています。



講師:脇坂大陽(わきさかたいひ)
core stylist JCCAマスタートレーナー

姿勢改善のスペシャリスト。
キレイな姿勢を獲得しながら身体の不調を改善することをモットーとしている。
また姿勢改善から導く美脚エクササイズには“歩く”だけで細くなる!!と定評がある。

コアについていち早く注目して、基本となるエクササイズである“ベーシックセブン”を開発した財団法人コアコンディショニング協会(JCCA)の岩崎会長に師事して学び、現在ではマスコミでも活躍している、講師の方々の信頼も厚い方で、笑顔の絶えない講座は人気があります。



*「コア」とは、体幹部を構成する全ての骨、それを支える全ての筋肉、さらに動きの中で変化し得る軸や重心の総称(JCCAの定義)。体幹は文字通り体の幹となる部分。コアのゆがみやねじれを整え、コアの筋肉をひきしめて安定させることで、本来の機能的な美しい姿勢を保つことができるだけでなく、腰痛改善、肩こり予防などにも役立ちます。

*下記の方は、ご参加できませんのでご注意ください

- ・急性期の腰痛の方
- ・骨粗鬆症の方
- ・仰向けで寝られない方

■定員：25名(お申し込み先着順)

■単位：生活習慣病予防指導士3単位認定

■参加費：会員 3,500円 一般 4,500円 (JCCA推奨ストレッチポールレンタル代含む)

■会場：Studio Style-1 東京都新宿区新小川町3-3 飯田橋 | SビルB1 (裏面地図参照)
モバイルサイト <http://www.rental-studio.net/m/> JR飯田橋駅東口より徒歩5分
会場の近くには、待ち合わせ場所が無く、食事は会場内ではできませんのでご了承ください
会場内には、更衣スペースは用意してあります

■お申し込み：名前・住所・電話番号・会員か一般かの種別をご記入の上 ho-kanto@tg.rim.or.jp宛てにメールでお申し込みください。(メールのみの受付となります)折り返し「受付受理」のメールを送りますのでプリントアウト用紙又は携帯の方は会場でメール画面をご提示ください

■お申し込み締切り：2011年2月1日(水)

■振込先：「受付受理」のメールが到着次第、以下の銀行口座に2月2日(木)までにお振込み下さい。

三菱東京UFJ銀行 西新宿支店 普通預金 0057567
口座名義：特定非営利活動法人 日本ホリスティック医学協会
*ご入金後のキャンセルによる返金はいたしかねます。