

# ビューティー&健康講座

2016

## 1. 活動の目的

定期講座になかなか参加できない方、また土日など休日に参加したい方の為に、『ビューティー&健康講座』を企画しました。

また、会員でない方でも参加可能です。ご家族やお友達と一緒に、参加してください。

## 2. 活動の期日及び内容等

期 間 平成 28 年度 12 月以降の予定

12 月 3 日(土) 10:15~受付

10:30~11:30 「骨盤から若返る!ゴムバンド体操」

12 月 7 日(水) 13:00~受付

13:30~15:30 「超音波画像測定」

12 月 24 日(土) 10:15~受付

10:30~11:30 「モンモリロナイトで素肌を守る!洗顔教室」

1 月 28 日(土) 10:00~受付

10:30~11:30 「骨盤から若返る!ゴムバンド体操」

1 月 29 日(日) 13:30~受付

14:00~15:00 「ストレッチ整体」

会 場 東出雲体育館

参加対象 会員及び地域住民 (高校生以上)

服 装 運動のできる服装

持 ち 物 飲み物・タオル ・必要と思われるもの

## 3. 参加申込について

SPORTIVO ひがしいずも事務局に連絡ください。

参加料は、当日受付にてお支払いください。

一回参加につき 会員500円

会員外800円 (保険加入ご希望の方一般1,850円3月まで適応)

当日でも受け付けますが、用具の準備等がありますので、事前にわかる方はお早めにお申し込みください。

## 4. 問い合わせ先

NPO 法人 SPORTIVO ひがしいずも 事務局 (東出雲体育館内)

TEL 52-6722 FAX 52-6821

# ピューティ&健康講座

## 超音波画像測定（胸部・大腿部）・・・筋肉厚、脂肪圧測定

毎年測定している方は、運動やトレーニング効果を実感しています。

初めての方は、自分の身体を知って、明日からの運動&トレーニングを効率よくしましょう。

意外と隠れマッチョさんが多いのにびっくり！脂肪さえ落とせば、まだまだイケてる！…って事に。( ^ o ^ )

12/7(水)講師：田中 寿志 先生

時間：13:30～15:30

予約された方を優先して行います。

参加料：スクール会員 200円 チーム会員 300円

会員外 500円



## 骨盤から若返る！ゴムバンド体操

背骨や骨盤は筋肉や靭帯などで支えられていますが、普段の何気ない動きで少しずつ歪んでいます。（足を組む・横座り・片側だけでカバンを持つ・ほおづえ・長時間のパソコンやスマホなど、様々な姿勢で筋肉に悪いクセがつきます。）

ゴムバンド体操で骨盤をととのえ、筋肉の悪いクセを改善し、いつまでも若々しく背が曲がらない健康な姿勢を作ります。

12/3(土)、1/28(土)、2/18(土)

講師：宮本 佳恵 先生（美容カイロサロン ソレイユ）

時間：10:15～受付 10:30～11:30 活動



## モンモロナイトで素肌を守る！洗顔教室

シミ・シワ・たるみ・くすみ・乾燥・ざらついた肌……。お肌の悩みの約80%は、太陽光による光老化と言われています。（約20%は自然老化[骨格の歪み・加齢]の影響）

皮膚は、私たちの体を守る宇宙服のようなものです。天然粘土モンモロナイトで健康な素肌を作るためのスキンケアを始めましょう。

12/24(土)

講師：宮本 佳恵 先生（美容カイロサロン ソレイユ）

時間：10:15～受付 10:30～11:30 活動



## ストレッチ整体

筋肉の緊張と関節の詰まりを取り、歪みのない身体を作っていきます。また季節の変化、からだの症状に合わせてツボや気の流れ(経絡)を刺激し整えます。

暖かく、柔らかく、しなやかな心と身体と一緒に作っていきましょう。



1/29(日)

講師：石倉 操 先生

時間：13:30～受付 14:00～15:00

