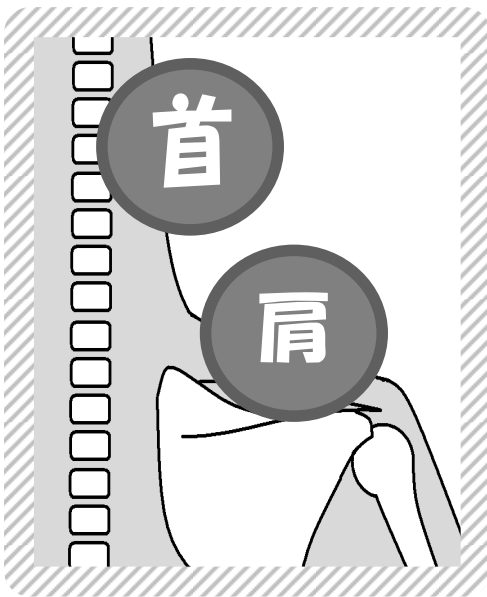




気になるところ、
ありますか？



自分でカラダを ラクにする～
体調改善運動で 元気な秋に…!!

コンディショニング教室

2013/9/7(土), 10/5(土), 11/2(土) 13:30～15:00

受講料: ￥1000 会場: 松岩寺文化ひろば

・服装: ジャージなど、ゆったり動けるもの (ジーンズ不可)

・持ち物: バスタオル×2枚 ヨガマットお持ちの方はご持参ください

※参加ご予約※ 前日までに、お電話・FAX・Eメールにて松岩寺までお申込みください

【松岩寺】TEL: 048-522-1812 FAX: 522-9189 Eメール: chief@shoganji.or.jp

- かんたんエクササイズ『コンディショニング』のワークショップです。
- 肩こり、呼吸が浅い、足のむくみ、ひざの不調など…からだのお悩みをやさしく改善するメニューをご案内します。
- ★老若男女どなたもお気軽にご参加くださいませ。
姿勢すっきり～関節なめらか～代謝アップで
美容＆ダイエット効果も…!!

◆講師: 米山 美咲(よねやま みさき/熊谷市出身)
2009年よりハースコーポレーション、日本コアコンディショニング協会にてコンディショニング指導を学ぶ。2011年 NCA(日本体調改善運動普及協会)認定プロフェッショナル・コンディショニングトレーナー資格取得。中野区の喫茶店等で行う「カフェ★エクササイズ」を企画、「がんばらない運動～コンディショニング」を拡げる活動をスタート。郷里熊谷市の玉井公民館にて、コンディショニング教室「からだなめらかエクササイズ」講師担当(2011～12年度 冬季)。各種グループワークに併せて、マンtoマンで行う施術および個人指導(パーソナル・コンディショニング)も展開。外反母趾、O脚、腰痛などの改善に効果の高い「足裏バランスペーピング」ほか新技術も日々鍛錬中。東京都中野区在住。