

10:00~11:30 (90分) ①フランクリンメソッド 呼吸を変える!
～しなやかな背骨・機能的な骨盤・骨盤底筋～

講師: 講師: 藤原 葉子 フランクリンメソッドレベル3エジュケーター・Mentor trainee

ストレスフリーのしなやかな背骨、機能的な骨盤にフォーカスします。呼吸が深く楽にできるようになります。
フランクリンメソッドを用い、肩から首、背中、心理状態の変化を楽しんでください!



11:45~12:45 (60分) ② 棒びくすとヨガのコラボレーション 「棒バランス」

講師: 中谷 尚美 棒びくす®スペシャリスト

ヨガが初めて、身体が硬い、運動が苦手な方もヒノキ棒があれば安心です。
スッキリ、気持ちよく全身を伸ばせます。片脚立ちでのバランスのトレーニングでは、足腰の強化、バランス能力や集中力をアップさせます。
※ヨガマットご持参ください



昼 休 憩 (12:45~13:45)

13:45~14:45 (60分) ③ 進化する棒びくす® ~からだが変わる~

講師: 藤原 葉子 健康支援エクササイズ協会 会長 棒びくす®考案者 健康運動指導士

棒びくす®は、ありとあらゆる関節の機能が改善できる Method です。
集団でもパーソナルにも活用できます。
自信をもって指導できるのは、常に研鑽し裏付をもとにアップデートしているからです。
楽しい・納得感・達成感・誰にでも参加できる最適なコンディショニング棒びくす®を体験してみてください。



15:00~16:00 (60分) ④ 1人でペアでグループで! 棒びくす®バリエーション

講師: 木田 雅子 棒びくす®グランドマスター サポートメイト

棒びくす®の棒はとってもマルチに使えるツール。エクササイズ・ストレッチ・マッサージはもちろん、脳トレやレクリエーションにも万能です。クラス展開としては、1人ずつだけではなくペアやグループみんなで楽しめます。立位バージョン・座位バージョン、レッスンが盛り上がるバリエーションを是非体験してみてください。



16:15~17:15 (60分) ⑤ 身体がみるみる変わるショート棒

講師: 川本ゆかり 健康支援エクササイズ協会理事 棒びくす®スペシャリスト

身体をほぐしたいとき、誰かにお願いしたり、いろいろなツールを使用してほぐしませんか?いろいろなツールの中でも今回は50cmのひのきの棒で身体をほぐします。
天然素材のひのきは香りでも癒されますが、木を触れることで血圧を下げ、脈拍も安定させ、心身のストレスを発散させる「癒し効果」があるといわれています、身体を癒すのに素晴らしいひのき棒(ショート棒)を使って筋膜やツボを刺激し、身体の変化を感じませんか? ※ヨガマットご持参ください



参加申込書

●受講希望のセミナーに☑をお願いいたします。

- ① フランクリンメソッド～呼吸～ ② 棒びくすとヨガのコラボレーション
 ③ 進化する棒びくす ④ 1人でペアでグループで！
 ⑤ 身体がみるみる変わるショート棒 ①～⑤全受講

受講料 (税込)

②③④⑤	当協会会員：各	2,160 円	一般：各	2,700 円
①	当協会会員：	3,240 円	一般：	4,050 円
①～⑤全受講	当協会会員：	11,000 円	一般：	14,000 円

※会員とは健康支援 EX 協会登録会員のことです。

※①～⑤全受講にて、各団体及び当協会単位付与となりますので、ご注意願います。

①～⑤全受講にて

- JAF A 5.5 単位 ● 日本マタニティフィットネス協会 5.0 ポイント
- 健康支援エクササイズ協会 5.0 単位

お申し込み方法

- ① 電話・メールにてご予約してください
Tel:052-387-5635
Mail: afujiwara@kenkoshien-npo.com
- ② 申込書を Fax (052-387-5636) or 郵送願います

郵送先：〒458-0805 名古屋市緑区大清水 2-1609
健康支援エクササイズ協会宛
- ③ 参加費をお振り込みください
振込先：三菱 UFJ 銀行 徳重支店
普通 3709319
健康支援エクササイズ協会

- ※ 振込手数料は各自でご負担願います
- ※ お振込用紙を受講票とさせていただきます
- ※ 予約後 10 日以内にお振り込みがない場合は、キャンセル扱いとなりますのでご注意ください
- ※ ご入金後のキャンセル返金はいたしかねますのでご了承ください
- ※ お振込名は参加者（個人名）でお願いします

棒びくす®名古屋 1 day セミナー2019

NPO 法人 健康支援エクササイズ協会 事務局

FAX 番号 052-387-5636

氏名	フリガナ	身長(セミナー受講者のみ)	
		cm	
住所	〒		
電話番号		Fax 番号	
携帯番号		E-mail	
職業		所有資格	
振込予定	_____ 銀行 _____ 支店より _____ 月 _____ 日に _____ 円 振込予定		