

週末

# 女性のための「美・Body」カレッジ

この秋、週末金曜日は自分磨きで美しくなる！！

## ☆最新！体験ワークショップ

	日程	時間	内容	講師
①	9月11日	20:00~21:30 (90分)	ペルビック(骨盤)ワーク ~美しいウエストライン~	井藤 久美子
②	9月25日	20:00~21:30 (90分)	ジャイロキネシス ~しなやかな背中~	中川 秀樹
③	10月9日	19:30~21:30 (120分)	パウエル(腸)コングレイング ~腸内環境改善ダイエット~	峯岸 毅
④	10月23日	20:00~21:30 (90分)	マンテコングレイング ~セトニアップで心美人~	石田 満奈美
⑤	11月13日	20:00~21:30 (90分)	アーユルヴェーダ ~ヘッドマッサージで小顔美人~	橘 千鶴
⑥	11月27日	19:30~21:30 (120分)	パウエル(腸)コングレイング ~腸内環境改善ダイエット~	峯岸 毅

会場：からだの学舎Re-fit

参加費用：税込の金額です。

メンバーの方はチケットもご利用いただけます。

- ・90分クラス   メンバー：2,592円   一般：3,240円
- ・120分クラス   メンバー：3,456円   一般：4,320円
- ・全コース(5回)   メンバー：12,960円   一般：16,200円

\*③と⑥は同じ内容です。どちらかお選びください。



持ち物：動きやすい服装でお越しください。シューズ不要

《お問合せ》からだの学舎Re-fit

☎072-260-4085

✉ [info@karadanomanabiya.com](mailto:info@karadanomanabiya.com)

〒591-8023

大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2 中百舌鳥ビル2F

南海高野線 中百舌鳥駅南口

地下鉄御堂筋線 中百舌鳥駅⑥出口 徒歩3分

## ペルビック（骨盤）ワーク～美しいウエストライン～

・骨盤セミナー

骨盤のこと、骨盤底筋群とは・・・こんなにもある骨盤の効果とは・・・女性の様々な骨盤の悩みを知ってスッキリ解消＆HAPPYになれる30分のセミナー！！

・骨盤底筋エクササイズ60分体験会

実際の位置を確認し、骨盤調整の方法を実施日常で行える簡単なエクササイズを体験してみましょ！



井藤 久美子

## ジャイロキネシス～しなやか背中美～

カラダを芯から見つめ、すみずみまで意識した動きへと導きます。

呼吸と動きがエクササイズをよりワクワクと気分も上げてくれます。

ヨガの精神性や太極拳のバランス、ダンスの美しさや水泳の滑らかさと「沢山の気持ち良さ」を全てひとつにしたような 贅沢なエクササイズは“流れのある動き”の繰り返しで、皆さんのカラダの奥に眠る可能性や力を呼び覚ましてくれます。

きっとしなやかな強さと自然な開放感を与えてくれるでしょう。

瑞々い活力に満ち溢れた美しい背中と凛とした安らぎを手に入れてみませんか？



中川 秀樹

## たくさん食べても太らない「腸内環境改善ダイエット」とは！？

「ダイエット」と聞くと「～制限」「～カット」と考えがちですが、その前に取り組まなければならない大切な事があります。それが「腸内環境を整える」事なのです！例えば、皆様の知り合いでたくさん食べているのに太らない「やせの大食い」さんがいませんか？そして不思議に思いませんか？その答えは「腸内環境」にあるのです！腸内環境を改善し、たくさん食べても太らないしやせることもできる魔法のようなダイエット法をご紹介します。

【効果】

女性に多い悩みである「便秘」が劇的に解消し、デトックス効果が高く代謝の高いやせやすい体を得ることができます！



峯岸 毅

## メンタルコンディショニング～セロトニンアップで心美人～

心と身体両方からアプローチをする最新のプログラム「メンタル＆ボディバランス」を行います。

前半はマインドワーク（心についての知識や考え方）を行い、

後半にボディワーク（ヨガ＆ピラティス等）を行うことで心と身体のコリをほぐし、バランスを整え、疲れにくい心と身体を作ります。

心身共に気持ちよくリフレッシュしてみませんか？お気軽にご参加ください♪



石田 満奈美

## アーユルヴェーダ～ヘッドマッサージで小顔美人～

アーユルヴェーダの古典書によると頭皮にオイルをつけて座った状態でマッサージすると次のような効果があると記されています。

- ①顔のリフトアップ、しわ、くすみの改善、艶やかな肌を導く
- ②目の疲れを和らげ、輝かせる
- ③筋骨格系の緊張を緩め、頭痛、首や肩のコリを和らげる
- ④毛根を強し、抜け毛を防ぎ、しなやか、つややかな髪へと改善する
- ⑤心身をリラックスさせ、ストレス緩和、深い眠りを導く



橋 千鶴

### <申込方法 ①電話申込>

- (1) 下記までお電話下さい ※留守番電話での受付は致しかねます  
● からだの学舎Re-fit: 072-260-4085 (月～金曜 ⇒9:30～21:30)  
(2) 申込用紙に必要事項を記入の上、協会事務局までFAX(072-260-4085)をお送り下さい  
(3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内



### <申込方法 ②メール申込>

- (1) ホームページ <http://karadanomanabiya.com/> の「各種申込」画面、  
又はQRコード(右記)を読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい  
(2) 確認の返信メールをお送りします  
※申込完了は返信メールが届いてからとなります  
※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れることがございます  
(3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

● 振込先：池田泉州銀行 もず支店 普通:3019962 有限会社アクトスペース企画

**FAX番号⇒072-260-4085まで!**

申込日 年 月 日

## 女性のための「美・Body」カレッジ

〔フリカナ〕 ..... 〔氏名〕	〔性別〕 (男・女) ..... 〔生年月日〕 西暦でご記入下さい 年 月 日 (満 歳)
〔住所〕 〒 —	
〔連絡先〕 (自宅)	(FAX)
(携帯)	(MAIL)
〔勤務先名と住所〕 勤務先名： 〒 —	
(TEL)	(FAX)

〔受講料〕 ※該当する□に✓印をつけて下さい

	メンバー	一般
①		
②		
③		
④		
⑤		
⑥		
全コース		
合計金額		

●振り込まれた受講料は、ご返金できません。  
ご本人が参加できない場合は、  
代理人の方をたてられることをお勧めします。

〔受講料のお振込みについて〕 ※必ずご記入下さい

お振込日	年 月 日
振込銀行	銀行
	支店
受講料	円

からだの学舎

**Re-fit**  
Karada no Manabiya

