

週末

女性のための「美・Body」カレッジ



年末年始、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	12月4日	20:00~21:30 (90分)	背骨コンディショニング	玉置 潤子
②	12月25日	20:00~21:30 (90分)	ウォーキングピラティス	尾陰 由美子
③	1月8日	20:00~21:30 (90分)	スタイルアップのための シルクスパンション™ & ストレッチズ®	尾陰 由美子 尾陰 由夏
④	1月22日	20:00~21:30 (90分)	フットマッサージで 脚スッキリ	橘 千鶴

冬の間に体幹を整えて
代謝アップ!!



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
- ・全コース（4回） メンバー：10,368円 一般：12,960円



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

〒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4分

背骨コンディショニング～身体の不調がある方の為のセルフメンテナンス法～

肩こり、腰痛、膝の痛み内蔵の不調をはじめとする様々な症状は背骨の歪みから発生します。これらをからだに優しい体操により本来カラダのもつ自己治癒力を回復させていく不定愁訴改善プログラムです。

まだまだ腰痛をはじめとする不定愁訴の本当の理由は解明されていません。

しかし、椎骨を調整をすることで多くの方が改善できていることが

「背骨コンディショニング」では確認できています。

「自分の身体は自分で治す」ための方法を背骨コンディショニング理論から紹介致します。玉置 潤子



ウォーキングピラティス

フランクリンメソッド（身体の仕組みをイメージする）の考え方を取り入れて行う、バンドとボールを使ったピラティスのワークの後にスムーズに歩く、

美しい姿勢で歩くためのウォーキングレッスンです。

歩くことで背骨をマッサージするイメージで、身体が磨かれていきます。

日常の中の歩き方が変わると、気持ちも変わります。

思考にも変化が・・・



尾陰 由美子

スタイルアップのための シルクサスペンション™&ストレッチーズ®

お正月明けの身体に、心地よい目覚めをもたらす

Newエクササイズ三昧の90分下腹を引き締め、

首肩をスッキリさせ、足のむくみも解消して

2016年のスタートダッシュに間に合う身体づくりをしましょう。



尾陰 由美子&由夏

フットマッサージで脚スッキリ

アーユルヴェーダのオイルでフットマッサージをすると次のような効果が期待できます。

- ①リンパの流れが促進し、むくみ解消で脚がスッキリします
- ②血行が良くなり足がポカポカします
- ③乾燥した皮膚に潤いを与え、足がつるつるになります
- ④心身をリラックスさせ、ストレス緩和、深い眠りを導きます



橘 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〕	〔性別〕 (男 ・ 女)
〔氏名〕	〔生年月日〕 西暦でご記入ください 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		
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

お振込み日	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

