

2020年1月19日SUN

# 女性のための キ・レ・イに生きる!! セミナー

いつまでも自分らしく輝く私でいたいあなたにピッタリ♡  
外から中からキレイになる秘訣 マルっと教えます♡

## ①骨盤・美ウォーク 10:00~11:30

下腹ぽっこり・ペタペタ歩いている気がする・姿勢を良くしたい・歩き方を変えてキレイになりたい・歩き方を変えて痩せやすい身体になりたい! そんなあなたにピッタリ♡

担当講師: 金井みちよ



## ②腸活・腸美人のための「食べる」セミナー ~インナーからキレイに~ 11:50~13:20

健康・キレイの要の「腸」を元気にするには何をどう摂るのがいいのかなど生きることに必須の「食」について、家で即再現できる腸活ランチを食べながら学びます♡

担当講師: 戸内和美



## ③女性のための骨盤底セミナー 13:40~15:10

~貴女の底からキレイを磨くカラダづくり~

女性が輝くために外せない「骨盤底筋」を女性ホルモンやライフイベントとの関わりを学びながら、効果的にトレーニングします。だれでもどこでもできる簡単な基本ワークと、呼吸に着目したエクササイズを実践します♡

担当講師: 辻野和美



## ④強みを見つけるコーチング 15:30~16:30

~2020年の目標設定に活かす~

自分の強みを知り、なりたい自分に近づきましょう!  
2020年は、計画倒れに終わらず、目標達成を目指したい方にオススメです!

担当講師: 尾陰由美子



<開催場所>

からだの学舎Re-fit

TEL: 072-260-4085

〒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

からだの学舎

Re-fit

Karada no Manabiya



# 各セミナー内容&講師紹介

## ① 「骨盤・美ウォーク」

- ・ビフォー動画撮影
- ・足裏を動かそう！～〇〇をチョコキに～
- ・おしりを動かそう！～〇〇をゆるめる～
- ・ウォーキング練習・アフター動画撮影

## 金井みちよ

Mimi Style (ミミスタイル) 女性専門パーソナルトレーニングスタジオ代表  
大人の体力向上委員会代表  
健康と美脚のトレーナー・健康運動指導士  
運動指導歴19年 柔道三段  
セミナーコンテスト2015 全国大会第3位  
「1日1分でできる美脚の作り方」



## ② 「腸活・腸美人のための食べるセミナー」

腸が喜ぶ食べ物の効果的な摂り方・からだのリズムに合わせた食事・体内酵素のはなし・家庭で簡単に再現できる腸にいいランチのデモ・実習・実食(ギルトフリースイーツまで)

## 戸内和美

JLBA認定ローヴィーガン認定校講師  
ファスティングビューティーアドバイザー  
健康運動指導士  
ファスティングで体が変わったことをきっかけに「食」の大切さに気付く。からだの外から中からキレイに健康に！を伝えるため活動中



## ③ 「女性のための骨盤セミナー」

「骨盤底筋」と女性ホルモンやライフイベントとの関わりを学ぶ  
効果的でだれでもどこでもできる簡単な基本ワークと、呼吸に着目したエクササイズを実践

## 辻野和美

(株)ホリスティックヘルス研究会代表取締役  
奈良県介護労働安定センターヘルスカウンセラー  
社会福祉法人えのき会理事  
健康運動指導士  
ピフイラティス認定インストラクター(骨盤底筋ピラティス)



## ④ 「強みを見つけるコーチングセッション」

2020年のスタートを自分の強みを活かした目標づくりをしてみませんか？女性として輝く自分になるための最初の一步です。

## 尾陰由美子

有限会社アクトスペース企画 代表取締役  
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長  
健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー  
産業カウンセラー、心理相談員  
ストレングスファインダー®認定コーチ



**受講料(税込) ※メンバー価格対象者：いきのび登録員、からだの学舎Re-fit会員**

**1講座 メンバー：4,400円 / 一般：4,950円**

**全講座 メンバー：16,500円 / 一般：18,700円**

### 【申込方法】

からだの学舎Re-fit ☎072-260-4085

☒info@karadanomanabiya.com URL <http://karadanomanabiya.com>

お電話、メール、HPからお申し込みの上、受付確認後、下記まで受講料のお振込みをお願い致します。

● 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

※当日受付でのお支払いは、+550円となります。

※銀行振込の際の明細書をもって、領収書とさせていただきます。

※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。