

# 女性のためのこつばん塾at名古屋

## “健康寿命をのばす”股関節セラピー

### 発売記念セミナー

健康寿命を  
のばす  
股関節セラピー

45歳からの  
効果のあるエイジングケア



フィジカルナビゲーター&アロマセラピストである原田優子監修  
「健康寿命がのびる股関節セラピー」（ブルーロータスパブリッシング刊行）  
の発売を記念して、本の内容を抜粋した体感重視のセミナーを開催。

当日は、本には書く事ができなかった「顔の歪み修正法」をはじめとする、  
様々なエクササイズをご紹介します。

日常生活における三大所作「座る」「立つ」「歩く」の中に、健康と美容を  
維持する秘訣が満載。

きちんと座れるからだを目指して、小顔&美脚作りをしてみませんか？

## 2013年11月17日（日）開催！ 2部構成

### ①すっきり小顔になる座り方

開催時間 10:00～12:00

- ・顔の歪みを骨盤から治す！
- ・ウェストのくびれと小顔が一緒に作れる
- ・小顔キープには股関節

顔の歪み度合いをセルフチェックし、骨盤や股関節のどこに  
不具合が起きているのか？を見ていきます。顔のマッサージ  
などしなくても、小顔効果、ほうれい線が消える、目尻のた  
るみ、顔の歪みが改善できます。骨盤・股関節を整えるエク  
ササイズを中心に、毎日の生活に簡単に取り入れられるヒント  
満載の講座。化粧前の10分にやるだけで、化粧のノリが  
変わります！

### ②むくみ&疲れ知らずの美脚ウォーキング

開催時間 / 13:30～15:30

- ・骨盤調整で足首がしまる！
- ・靴底の減り方で歩き方がわかる！
- ・むくまないストッキングの履き方

脚のねじれ、歪みをセルフチェックする方法とその改善エク  
ササイズを 実践します。骨盤・股関節の動かし方がポイント。  
日常的に簡単にできる エクササイズから、オフィス  
で座ったままできる美脚作りの秘訣を満載。  
靴の減りから歩き方の癖がわかるので、どんなケアが最適な  
のか？もお教えます。また、ストッキングの履き方一つで、  
脚の太さが1センチ変わる魔法の履き方も！

【定員】25名

【費用】①、②連続受講 8000円

①または②のみ 4500円

【会場】ウインクあいち 中会議室12F  
1204（名古屋駅直結）

【お申し込み方法】

（メールにて受付しております。）

- 1.メールの件名に「股関節セラピー」
- ①、②、もしくは①②両方受講  
希望のいずれかを明記ください。
- 2.お名前（ふりがな）
- 3.ご住所（都道府県のみで結構です。）
- 4.連絡先電話番号
- 5.この講座を知ったきっかけ
- 6.今後、東海地区で開催される  
当講座のご案内を  
希望する又はしない
- 7.ご自身のヨガマット持参の有無

●申し込み受付期限：10/20(日)

までにE-mailにて  
（定員になり次第、受付終了となります）

●支払い方法：振込にて先払い  
（お申し込みの時点で詳細をお知らせ  
いたします）

以上を明記の上、10月20日までに  
[info@puliir-salon.com](mailto:info@puliir-salon.com)までE-mailに  
てお申し込みください。

※お問い合わせも同じメールアドレス  
で承っております。

●キャンセルについて

講座費用をお振込後のキャンセル  
された場合の返金は致しておりません。  
参加を代理で立てる事は構いません。  
ご了承下さいませ。

●個人情報について

皆様から頂いた個人情報は、皆様  
に講座の内容についてご連絡をし  
たり、緊急の際に連絡をさせて頂  
く為に伺っております。  
他の目的に使用する事はございません。

#### 【講師プロフィール】

原田優子（フィジカルナビゲーター&アロマセラピスト）

STUDIO PIVOTにてプログラムディレクターとして、セミナーの構成を行うと同時に、  
トリートメントルームの運営も行う。独自の技と関節の動きからアプローチする

「ユルメディトリートメント」を開発し、女性の一生をからだから支える取り組みを行っ  
ている。また、セルフケア中心に行う「女性のためのこつばん塾」を通じ、女性のからだ  
のナビゲーションを行う傍ら、からだのプロフェッショナル育成の一環として、  
「ユルメディオイルトリートメントクラス」を定期開催している。

HP:<http://www.studiopivot.com/>