

# 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と一緒に作れる
- ・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1 2F  
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/>