

新講座

「シェイプアップストレッチ & アロマリフレ講座」

～冬太りが気になるあなたへ～

食事でのダイエットや、今注目のファスティングなどを頑張って、デトックスされ体重は減るけれど、回復食が守れずリバウンドしたり、食事だけのダイエットでも、リバウンドしてしまう・・・

食生活と運動を同時に行えば良いのは分かっているけど、運動はなかなか～という方の為に、シェイプアップストレッチと癒しのアロマリフレクソロジーのコラボ講座を開催します。年末年始に老廃物をため込んだ体を、ストレッチとアロマリフレで、すっきりさせましょう！

☆シェイプアップストレッチではこんなことをします！

- ・クラシックバレエを取り入れたストレッチ
- ・インナーマッスルを強化するトレーニングとストレッチを合わせた代謝アップストレッチ

シェイプアップストレッチ担当講師

＜遠藤智子 プロフィール＞

杜の都の漢方薬局 運龍堂 スタッフ
<http://www.unryudo.com/>

現在はファスティングについて講座を持つ食や健康に関するイベントの企画 運営

新体操競技・体操競技指導
幼児期よりモダンダンス・クラシックバレエの基礎を学び選手育成に携わる
親子から大人までの健康体操も指導
【資格】新体操審判2種保有



アロマリフレ担当講師

＜伏見ゆみ プロフィール＞

リラクゼーションサロン イングリッシュローズ主宰
<http://www.englishrose.info/>

仙台市出身。五感に働きかけるリラクゼーションサロンを経営。

- ・日本リフレクソロジー協会
プロフェッショナルリフレクソロジスト
- ・アロマコーディネーター
- ・リラクゼーションサロン経営アドバイザー



☆アロマリフレではこんなことをします！

- ・代謝アップの足裏刺激
- ・ほっそりふくらはぎを目指すトリートメント
- ・足やせのセルフケア
- ・筋肉痛改善のトリートメント

日にち 2014年1月15日(水)
時間 19:00～20:30
講師 伏見ゆみ(イングリッシュローズ主宰) 遠藤智子(運龍堂スタッフ)
会費 2,500円
定員 20名
会場 エルパーク仙台 5階 フィットネススタジオ
〒980-8300 仙台市青葉区一番町4丁目11番1号 141ビル(仙台三越定禅寺通り館)
服装 動きやすい服装(シューズ不要)
持ち物 タオル、飲み物
お申込み Facebookでの参加又は電話受付07053213580(遠藤智子携帯)
お申込み締め切り 保険をかけますので、1月10日までお申込み下さい
連絡先 070-5321-3580(遠藤智子連絡先)