

東北復興
チャリティー
イベント

3年前多くの女性を魅了
した美姿勢イベントが
帰ってきました。今回は
健康と美に関する内容が
さらにパワーアップ！

姿勢美人



II



10月13日、14日

11:00～19:00 (17:00)

会場 ダイナミックスポーツ

医学研究所 心斎橋

大阪市中央区西心斎橋1-10-28 心斎橋Mビル2階

TEL: 06-6226-8846

あなたの姿勢はいかがですか？
キレイな姿勢はあなたをもっと素
敵に見せてくれます！さらに冷え
性や肩コリ、ダイエットにも姿勢
は大きく関係しています。ぜひこ
の機会に“姿勢美人”へ変身しま
しょう！

●特別コーナー



デサントの最新
マシンによる
姿勢チェックと
姿勢改善
カウンセリング

●ブースコーナー

ハンドマッサー
ジ、書道家パ
フォーマンス、
カード占い、
シーターヒーリ
ング、アロマッ
プなど盛りだく
さん

●チャリティー セミナーコーナー

ひめ
トレ

ビジョン
トレーニング

姿勢美人
ダイエット

ビューティー
ウォーキング

グレイシー
柔術
(護身術)

キッズ
体操

スポーツ
マッサージ
ストレッチ

ペップ
トーク

主催: JCCA関西ネットワーク(健康運動指導者の会)

協賛: デサント、大塚製薬、LOHAS

協力: ダイナミックスポーツ医学研究所

大阪市営地下鉄 御堂筋線・鶴見緑地線
「心斎橋駅」徒歩 4分

(北改札を出て、クリスタ長堀をウエストタウン(四
ツ橋方面)へ進み、出口「南17」から徒歩1分)

※お車の際、近辺の有料駐車場をご利用下さい。

問合せ先: 姿勢美人II事務局(TEL 06-4390-4577)

〒550-0014 大阪市西区北堀江1-20-13 Life Systemビル 11F LOHAS内)

東北復興

姿勢美人Ⅱ 2013

～自身の姿勢チェックとさまざまな改善法、健康最適エクササイズ発見！～

11:00～19:00
ダイナミックスポーツ医学研究所
心齋橋

スタンプ	開催時間		メニュー名、概要	定員
	随時受付	10分	姿勢カウンセリング (デサント協賛) 姿勢測定器を使って1人1人の姿勢チェック&カウンセリングを実施します。	先着順
チャリティーセミナーコーナー	12:00～	20分	ひめトレ／発育発達体験 ひめトレに座るとアラ不思議！ウエストマイナス5cmその上に姿勢美人に！人の発育発達から考えた体幹エクササイズで姿勢改善！	毎回20名
	11:00～	45分	姿勢美人エクササイズ／美人ダイエット講座 姿勢が良いと美しいだけでなく、マイナス5～10歳は若く見える！その方法と健康に美しくなる為の食事法が体験、学べます。	毎回15名
	14:00～	45分	キッズエクササイズ(子供の姿勢改善体操) こんな子供たちが周りにいませんか？「すぐに疲れた～！」「集中力がない」「運動が苦手」昔の子供たちと今の子供たちはどこが違うの？まずは、キッズの姿勢改善体操をやってみよう！	毎回15名
	13:00～	45分	ビジョントレーニング 人間は「情報の8割以上を目から得ている」と言われています。その情報を色々な観点から「理解する・思考する」ため、効率よく目を動かし、奥行きや広さや幅の感覚を得ながら、必要な情報を素早く正確に無駄なく得ることの出来る、視覚としての総合力＝「ビジョン」を向上させるトレーニングを今回紹介させていただきます。	毎回20名
	16:00～ 	45分	グレイシー柔術(護身術) 自分の身は自分で守れますか？護身の基本が身に付きます。小が大を制すテクニックを学びましょう！これで夜道も安心です！	毎回15名
	随時受付	10分	スポーツマッサージ・ストレッチ プロのトレーナーのスポーツマッサージやストレッチを受けて頂き、猫背や反り腰を改善し姿勢美人に！普段では感じにくい、思いもよらない部分の筋肉の張りを発見でき、今後の予防に繋がります！	先着順
	12:30～	45分	セーフティーウォーキング／モデルウォーキング 美しい歩き方、安全な歩き方ってどこを意識すれば良いの？その疑問が全て解決します！歩き方で美しさに差をつける！	毎回15名
	17:00～	45分	ペップトーク／脳トレ 短くて、わかりやすく、肯定的で魂を揺さぶる言葉！自分に元気づけることが可能な魔法の言葉を身につけましょう！また脳を活性化させるエクササイズもあります。	毎回20名

★特別セミナーとチャリティーセミナーコーナー内から2つ受講&アンケート回答で、その場で抽選にてサプライズプレゼントが当たるチャンス！

デサント、大塚製薬
LOHASから、抽選で
サプライズ プレゼント！



- Q1.現在スポーツクラブに通っていますか？(はい/いいえ)○をつけて下さい。
Q2.今後運動してみたい種目はなんですか？(例、ダンス)()
Q3.カラダのどの部分が引き締めたいですか？()
お名前: 年齢:
メールアドレス: