

# ボディメイク

## LESSON

### inハピリン



場所：ハピリン4階リハーサル室  
 受講料：15,000円(税込)(各講座12回分)  
 ※2講座目以降、2,000円ずつ割引します

定員：各10名×4講座 ※お申込が5名に満たない場合、開講しないこともあります  
 持ち物：飲み物・ヨガマット(タオルやレジャーシートでも可)

#### PROFILE

2019.4月25日～7月18日(5月2日除く) 全12回

- ①バレト 毎週木曜日 18:30～19:30
- ②リラックスヨガ 毎週木曜日 19:40～20:40



・バレトソールシンセシス  
 インストラクター  
 ・ヨーガインストラクター

#### IKUE

2014年、インド・カイヴァリヤダーマヨーガ研究所にて、  
 プラーナーヤーマ(ヨーガの呼吸法)コース修了。  
 全ての人が、健康で幸せに暮らせるように、食べること、  
 身体を動かすこと、ストレスを開放すること、  
 そしてセルフケアができるように、  
 実践方法をお伝えしています。

#### \*バレト\*

3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)の要素を組み入れることで、  
 全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上、  
 さらに脂肪燃焼も期待できます。

シェイプUP!!  
 ダイエット効果あり

#### \*ヨーガ\*

アーサナ(身体エクササイズ)と呼吸を同調させることで  
 自律神経を調整し、集中や瞑想の練習により心を整え、  
 癒しをもたらします。

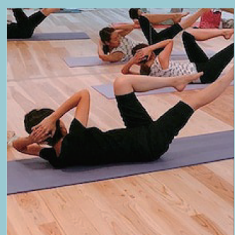
心身の疲れや緊張を  
 ほぐす効果あり!!

本講座では、コンディショニングボール(\*)を使って、  
 コリや筋腹をほくす「からだスキャンセルフマッサージ」も行います!  
 (\*)貸出できます

#### PROFILE

2019.4月23日～7月16日(4月30日除く) 全12回

- ③ピラティス 毎週火曜日 18:30～19:30
- ④スローリンパドレナージュ 毎週火曜日 19:40～20:40



・FTP Basic Mat Pilates  
 Instructor 認定  
 ・THE SLOW®リンパドレナージュ  
 ライセンス保持

#### MINA

年齢と共に変化する体形や体調がきっかけで学びはじめました。  
 体の内側から美しさを保ち、  
 何歳になっても楽しく好きな事ができる「健康美」を  
 目標にしています。  
 筋肉やリンパへ刺激するという現実的なアプローチ方法を  
 楽しくお伝えしていきます。

#### \*ピラティス\*

筋力と柔軟性を向上させ体のバランスを整える事を目標としています。  
 どこの筋肉を使っているかを意識しインナーマッスルを鍛える事で  
 体のバランスを整えボディラインのスッキリ化が期待できます。

ボディライン  
 すっきり化!!

#### \*スローリンパドレナージュ\*(NEW)

ゆがみ、むくみをご自身で整える事を目的とした  
 美容整体プログラムです。リンパ節を刺激することで  
 体内の余分な老廃物を排出しやすい体にします。  
 体が軽くスッキリする感じを体感してください。



《参加申込書》 お申込み先 ⇒ まちづくり福井株式会社 FAX 0776-30-0505 E-mail ftmoin@ftmo.co.jp

フリガナ		生年	年	月	日
氏名		月日			
住所	〒	希望講座	①バレト②リラックスヨガ ※複数選択可 ③ピラティス④スローリンパドレナージュ		
TEL	●	E-Mail	●		

●必ずご連絡が取れる電話番号、メールアドレスを記入してください。

※ご記入いただきました個人情報につきまして、  
 今回のボディメイクLESSON以外で使用することは一切ございません。