

●2015年11月20日(金)開催の「週末運動広場 2015 秋 -Your Health & Beauty Way-」の
プログラムラインナップと担当講師を紹介します！

ゆっくりエクササイズでバランスの良いしなやかボディへ (モナリザエクササイズ)

なんだか身体がだるい、むくみやすい、肩こりがひどい、ダイエットしても効果がでないなどのお悩みの方
におすすめのエクササイズです。簡単な動きで、自律神経やリンパにアプローチしていきます。



<講師名>

佐藤 一美 Kazumi Sato

<プロフィール>

学生時代に、ウインドサーフィンで、全日本学生選手権大会準優勝など輝かしい成績を納め、卒業後はリゾートトラスト社に入社し、スポーツのイベントなど数多く企画。2人の子供を出産後トレーナー、スタジオインストラクターとして活動、フィットネスクラブでレッスンを担当する。2008年会社を設立。インストラクターの育成・教育、新プログラム「モナリザエクササイズ」の開発や、携帯の女性向け美容サイトや「TRF イージー・ドゥ・ダンスサイズ」DVDシリーズ全巻、「妖怪ウォッチ グラグラポーのうたダンスサイズ」DVDBOOKなどのエクササイズ DVD の監修など活躍の場を広げる。

ヘルス ビューティー ワークアウト Health Beauty Workout ~女性らしい美しいプロポーションへ~

かたまってしまった筋肉をほぐし、身体を温めていきながら、女性らしい、しなやかで美しいプロポーション作りをサポート。骨盤のゆがみ改善に向けたエクササイズだけでなく、機能的に全身を使ってリフレッシュします。肩こり腰痛・冷えでお悩みの方、体をシェイプアップさせたい方、運動不足の方などにオススメ！



<講師名>

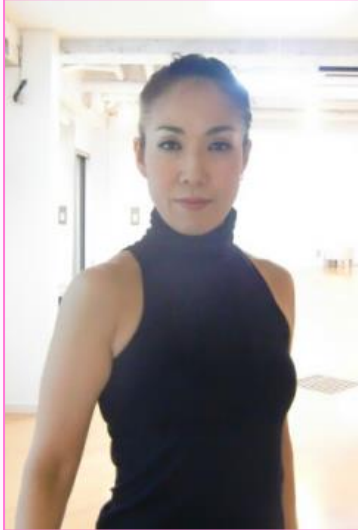
原田 京 Kyo Harada

<プロフィール>

幼少期よりダンスを習い、ミュージカルに多数出演。現在は都内フィットネスクラブを中心に、骨盤ストレッチ、ジャズダンス、エアロビクスを指導。エクササイズ DVD 出演。A.E.C エアロビクスインストラクター養成コースアシスタント講師、NIKE+ TRAINING CLUB エレベートトレーナー。

美姿勢ウォーキングで変える・変わる健康習慣

日常生活の中で、通勤、通学、お買い物、どの場面でも必ず私たちは“歩き”ます。その“歩く”という何気ない行動が、ほんの少し意識変えるだけで、ちょっとした時間で効果的な運動になります。歩き方が綺麗な人は素敵ですよね？姿勢よく素敵に歩きたい方、運動不足を感じている方、気軽に楽しみながら素敵ウォーキングを提案するクラスです。



<講師名>

片山 千穂 Chiho Katayama

<プロフィール>

フィットネスクラブやカルチャーセンター等でボディメイククラスやダンスクラスを担当。表現団体「柊プロジェクト」において代表を務めるほか、舞台公演制作、振り付け、出演ダンサー育成のためのワークショップ開催など、幅広く活動している。

ヨガで感じる、心と体のリフレッシュ

肩こり、腰痛、むくみ、便秘、不眠…など、ヨガによって緩和や改善が期待できるからだの悩みは様々ですが、アーサナ（ヨガのポーズ・動作）に、ツボ押しやセルフマッサージなどを交えることでその効果をさらにアップしていきます。リンパ（体内老廃物の回収と免疫機能）の流れを促し、冷えやむくみ対策としても効果が期待できます。ウィークデーのラストにお届けする「心と体のリフレッシュ」クラスです。



<講師名>

山田 哲也 Tetsuya Yamada

<プロフィール>

デザイン会社で27年間、会社員生活を経て、2010年にフリーのヨガ講師に。都内や神奈川のヨガスタジオやフィットネスクラブを中心にヨガのレッスンやトレーニングを指導。ワークショップやヨガを通してのボランティア活動なども開催。複数のスタイルのヨガや整体、仏教などを学び湯づけています。それら、いろんなスタイルのヨガやボディワークのメソッドも取り入れ、シンプルに自由に楽しく、命を輝かせることを目指しています。

全身運動でアンチストレス！からだもココロも健康に（ボディコンバット）

格闘技全般の動きを中心に、全身を動かします。ダイナミックな動きが交感神経を刺激して、ストレス発散に効果的です。さらにシェイプアップにも最適で、パンチを大きく打てばウエストを、キックでは腿をというように、普段使いづらい部位を刺激できます。とにかく楽しく全身を動かすことで運動不足の解消におすすめです。



<講師名>

日比 貴也 Takaya Hibi & 伴野 祥子 Syoko Tomono

<プロフィール>

(日比 貴也) form ジェクサー・フィットネス&スパ上野

学生時代、ソフトテニスでインターハイに出場。その後、板前として働きながらフライングディスクの世界選手権出場という異色の経歴を持つ。ジェイアール東日本スポーツに入社後、ジェクサー亀戸、ジェクサー上野にて運動指導の他、ボディコンバットなどのスタジオプログラムを担当している。

(伴野 祥子) form ジェクサー・フィットネス&スパ上野

水泳インストラクターなどの指導経験を経て、2014年にジェイアール東日本スポーツに入社。現在はジェクサー上野にて運動指導の他、ボディコンバットやボディパンプなどのスタジオプログラムを担当している。陸上競技のやり投げ、混成競技、ハードルの競技歴あり。趣味は今話題のラグビー観戦！



- イベント参加申込はこちらから >> <http://www.jresports.co.jp/service/event03/>
- 申込締切は **11月15日(日) 23時59分** までとなります。
- FIT 会員ではない方は、申込の際にいただきますメールアドレス宛に今後、FIT に関連した情報の配信を行うことがございます。
- 参加料金は当日参加前にお支払いいただきます。参加料は下記のとおりです。

	FIT 会員	一般
1 プログラム	1,080 円 (税込)	1,620 円 (税込)
T シャツ付優先参加権 +1 プログラム	4,320 円 (税込)	4,860 円 (税込)