

姿勢改善について学べる特別セミナー
石坂技塾 「特別公開講座」

人生 100 年時代を生き抜く ”ベストコンディション”の作り方 ～ハイパフォーマンスを維持するための心身調整～

アクティブヘルスという言葉聞いたことはありますか？病気や体調不良になってから治療・改善するのではなく、自身のコンディションを整え、常にキープすることで、人生の時間をよりよいものにするという概念です。運動不足や様々なストレスにより心身に不調が出やすい現代だからこそ、自分で心身をケアする方法を知り常にベストコンディションになるような手助けを行います。



講師：プロボディデザイナー 松尾 伊津香氏

テーマ別に 3 回開講します。1 回のみの参加も可能です。

第一回
9/27(木)

ハイパフォーマンスを作る「超姿勢力」講座
姿勢矯正のために仕事中でも使えるストレッチをご紹介します。姿勢が悪くなる原因や姿勢がパフォーマンスに与える影響や、最短で正しい姿勢に矯正するための方法をご紹介します。

第二回
10/10(水)

ハイパフォーマンスを作る「呼吸」講座
過度な緊張・集中状態やパソコン仕事が続くと呼吸は浅くなりがち。それが脳のパフォーマンスを下げ、思考を鈍くする原因です。仕事場でもできる、呼吸の深め方を学びます。

第三回
11/7(水)

ハイパフォーマンスを作る「超疲労回復」講座
現代のビジネスパーソンの脳は常にストレスを抱えています。常に情報過多で疲労した脳を、マインドフルネスや瞑想を使って一度思考を止めて、緊張状態から解放していきます。

開催場所 石坂産業 本社ビル 5F 大会議室
参加費 1 回につき 1,000 円 (税込)

※受講参加費は「くぬぎの森保全活動」の一部にお役立てさせていただきます。

石坂技塾 「特別公開講座」のご案内

各界で活躍されている一流の先生方をお招きし、多種多様なプログラムを開講する「特別公開講座」のご案内です。
先着 30 名様限りとなっていますので、お早めにご応募ください。



人生 100 年時代を生き抜く ”ベストコンディション” の作り方 ～ハイパフォーマンスを維持するための心身調整～

アクティブヘルスという言葉聞いたことはありますか？病気や体調不良になってから治療・改善するのではなく、自身のコンディションを整え、常にキープすることで、人生の時間をよりよいものにするという概念です。運動不足や様々なストレスにより心身に不調が出やすい現代だからこそ、自分で心身をケアする方法を知り、常にベストコンディションをなるような手助けを行います。座学とヨガマットを使ったワークを実施しますので、動きやすい服装でお越しください。

講師 松尾 伊津香氏

プロボディデザイナー / ZERO GYM プログラムディレクター

全米ヨガアライアンス RYT200 時間取得。日本ヨーガ瞑想協会登録講師。アナトミック骨盤ヨガ指導講師。ミスター&ミセス・モデルジャパン 2016 日本大会〈ミス・モデルジャパン ガールズ部門〉第 3 位。1987 年生まれ。福岡県博多区出身。修猷館高校、関西学院大学文学部総合心理科学科卒業。大学在学中、心理学・精神医学を学ぶ傍ら、ヨガ哲学やメディテーションに出会い、目覚める。アメリカ留学にてその知識を深め、帰国後は銀座でヨガインストラクターとして勤務。その後、全国に 50 店舗以上展開する女性専用ダイエット専門ジム Shapes International の六本木本店店長兼スーパーバイザーを経て、疲労回復専用ジム「ZERO GYM」プログラムディレクターに就任。著書に『一生太らない魔法の食欲鎮静術～食事瞑想のススメ～』、『超疲労回復』がある。

開催概要

日程 9月27日「超姿勢力」 10月10日「呼吸講座」 11月7日「超疲労回復」
全3回 1回のみ参加可能
各回 18:15～19:45 (受付 17:45)

申し込み受付は各開催日の2日前までです ※席数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

下記申込欄に必要事項をご記入のうえ、Fax または Mail でお申し込みください。

ご参加代表者名		ご参加人数	
※必須		名	
所属	TEL	FAX	
	※必須	※必須	
所在地 〒	メールアドレス		
	※必須		

自家用車で来場する 台 タクシーで来場する 台 自転車など 台

当社へお車やタクシーでお越しの際、駐車場ルールの厳守をお願いしております。

お申込先 Fax: 049 - 259 - 7636 Mail: info@ishizaka-group.co.jp

お問い合わせ 石坂技塾事務局 Tel: 049 - 259 - 5800