

ウェルネスフェスタ 2024 Fitness Innovation

美容 フィットネス

ライフスタイルの提案

健康維持・増進、ダイエット
美容効果を高めるための
ライフスタイルマネジメント

フィットネス(エクササイズ)、飲食(健康成分)、メンタルケアなどを日常生活に取り入れ、自らをセルフマネジメントしてみませんか？

今回の提案は、「自宅でできるイージーホームフィットネス、ブレンドティーを使ったストレスケア」についてセミナー・ワークショップ形式で行います。

自宅でできる イージーホーム フィットネス

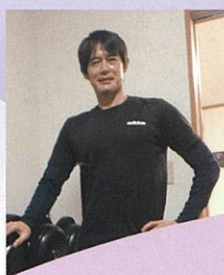
13:30~14:30

講師：古池紀匡

パーソナルトレーナー
(NPO 法人スポーツ・フューチャー理事長)

「運動は長時間しっかり動かないといけない」と思いませんか？実は健康や美容には短時間の運動で「良いストレス」を体にもたらせば、十分成果があげることができます。このクラスではその知識と実践と一緒に学び、充実したライフスタイルを送る提案です。

《持ち物》ヨガマットまたはバスタオル、飲み物



経歴：2003年にパーソナルトレーナーとして独立。東京都内のゴールドジム(表参道店、原宿店、大井町店など)や大手フィットネスクラブとプロ契約をし、一般の方へプロアシリートまで指導。オアフクラブ湘島、多摩川店のスタッフ教育や一般企業の社員向け運動指導なども同時に行う。その後、地元菊川市に拠点を移し、2014年パーソナルトレーニングジム「クール・フェーズ」を設立。2016年NPO法人スポーツ・フューチャーを設立し、関連企業やフィットネス団体と協働して、フィットネス、ジュニアスポーツの普及に努めている。

ブレンドティーで セルフ ストレスケア

15:00~16:00

講師：山田ゆか

MUGTEA オーナー(デザイナー・芸術家)

日々のストレスを上手に解消して、ちょっとした不調や不安を取り除きませんか？静岡茶とハーブのブレンドティーで、心も身体も穏やかに過ごすためのコツをご紹介します。美容ケア・体調管理・ダイエットなど、無理なく行える生活習慣をご提案します。

※ブレンドティーのお土産付き

経歴：東京生まれ。IT企業のデザイナーとして勤務。2009年に掛川に移住。デザイン業務を行いながら、2010年からトイレットペーパー芯リサイクルアーティストとして活動し、テレビ・ラジオ・新聞など媒体で取り上げられる。体調不良をきっかけに2011年から独自にティーをブレンド。代理店やカフェ、サロンなどに卸売販売を行い、自宅アトリエや通販で販売。ブレンドティーを使って47歳の時に22キロのダイエットに成功。アラフィフ現在も体調とストレス管理を行いながら、トレーニングで体型維持し、ブレンドティーを欠かさずに継続中。



《お申し込み先》npospof@gmail.com

《日時》11月24日(日)
13:00(受付)~16:00

《会場》きくろ多目的ホール 《参加対象》どなたでも
《参加費》800円(1講座でも費用は同じです)

《定員》20名