

中高年の為の 『免疫力アップ教室』

呼吸や身体、心に意識を向け、皆様の免疫力を高めるお手伝いをしていきます。
身体も心も、健やかに、毎日の生活がイキイキと出来ますように♡

日程 ① 10／9（金） ピラティス & 骨盤底筋運動
② 10／15（木） ドイツ発祥脳トレ、ライフキネティック!!
③ 10／23（金） ピラティス & ヨガ療法

時間 ①③ 10：00～11：45 ② 13：30～15：15
(10分前から受付開始。75分教室、後半約30分はおしゃべりタイム。)

場所 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス3F
①③ 軽運動室 B（定員19名） ② 音楽室（定員30名）
福岡市南区高宮3-3-1（西鉄大牟田線「高宮駅」西口すぐ）

対象 40～80歳位の方（先着順事前予約制）

持参物 タオル・水分補給・動きやすい服装・（マスク）

料金 各2,000円

申込方法 お電話かショートメール、Eメールにて
・お名前・電話番号・ご希望日 をお知らせください。

主催：BodyWind（ボディウインド）

090-9797-2997 sumikya02@yahoo.co.jp（平山迄）

後援：福岡市（福岡市男女共同参画推進センター・アミカス）
※体調のすぐれない方は、参加をご遠慮ください。

クラスでは

ピラティス

胸式呼吸を用い、効率よく体を整え、鍛えていきます。体の歪み・姿勢改善、体力アップ、リフレッシュにつながります

骨盤底筋運動

アメリカの産婦人科医が考案した、パルス呼吸というテンポの良い呼吸法を行いながら、骨盤底筋と関係の深い筋肉を鍛えていきます。



ライフキネティック

話して、動いて、歌って、脳も心も元気に♪最新!! 脳機能向上エクササイズ! 楽しみながら脳と身体を動かします。

①話す(人とのつながり・心の健康)②動く(脳と身体の活性化・転倒予防)③歌う(呼吸・表情・心のリフレッシュ)。この3つを組み合わせた独自プログラムを紹介します。

おしゃべりタイム

「心身の健康管理の支援」をテーマに悩みの共有、情報交換、友達作りを目的に行っています。これを機に、一人で悩まず共有してみませんか?

ヨガ療法

安全で効率の良い抵抗法で身体機能を回復し、深い呼吸でリラックス効果を得られます。身体の声、心の声に耳を澄まし「内観」していきます。

以前のクラス風景



講師

山本 美幸

JoySpace代表 | シンガーソングライター

1996年生まれ。現在30歳。サッカー競技歴15年。国体や皇后杯、全日本大学女子サッカー選手権大会を経験し、卒業後は、Jリーグクラブでコーチ・地域連携事業に携わりました。

そこで出会った**ドイツ発祥の脳トレ運動「ライフキネティック」**に魅了され、「もっと地元・福岡で人を笑顔にできる活動をしたい」という想いから、25歳で独立。現在はJoySpace代表として、年間約5,000名の子どもから高齢者、企業、アスリートまで幅広い世代へ、「話す・動く・歌う」を組み合わせた独自プログラムを実施しています。私の想いと行動で人にエネルギーを与えられる人で在りたいです。

(資格)

ライフキネティック公認トレーナー／健康運動指導士

(休日の過ごし方)

自然の中でギターを弾くこと／畑で美味しいお野菜を育てること



ライフキネティック
担当

平山 純加

市民活動団体「BodyWind」主宰

ニューヨークにダンス留学。ミュージカル『King & I』や、劇団四季『ライオンキング』に、チーター役として出演。怪我を機に、体の学び、動きの探求が始まる。2005年、故郷福岡に戻り、ピラティス・ヨガのインストラクターとして活動開始。出産を機に、地域密着の講座を展開している。まずは『怪我や病気をしない体作り! 怪我や病気をしても、その体とうまく付き合う体作りを目指しましょう♪』『あなたの体と心は思っているより若いですよ!』がモットー。

現在アミカスや、レンタルstudioでグループ教室、プライベート・マシナクラス、オンラインクラスも開催中。12歳男子の母。

(資格)

PolestarStudio(ピラティス国際資格)／インド中央政府認定ヨガ療法士／身体均整師／フランクリンメソッド・エデュケーター／キッズヨガ／笑いヨガ／小学校教諭／幼稚園教諭・保育士／pfilAtes骨盤底筋運動 認定トレーナー

(休日の過ごし方)

温泉／12歳息子と映画・アニメ鑑賞



ピラティス・
担当

皆様のお越しをお待ちしてます♥