２０２５アミカス市民グループ活動支援事業

中高年のための「免疫力アップ」講座

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　①11／18（火）ピラティス＆
骨盤底筋トレーニング

②12／2（火）スッキリ姿勢で、たっぷり
呼吸を手に入れようパートⅡ

③12／12（金）ピラティス＆
フランクリンボール

時間　10：00～11：45
（10分前から受付開始。75分体操、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 軽運動室B
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・飲み物・動きやすい服装

料金　2,000円／回

定員　18名／回

申込方法　QRコード、又はお電話かメールにて
・お名前・電話番号・ご希望日をお知らせください。
主催：ボディウインド
090-9797-2997（平山）sumikya02@yahoo.co.jp

後援：福岡市（福岡市男女共同参画推進センター・アミカス）

以前のクラス風景とクラスの内容

ピラティス
ピラティスでは、胸式呼吸を用い効率よく体を鍛えていきます。体の歪み・姿勢改善、体力アップにつながります。

骨盤底筋トレーニング
骨盤底筋を意識したり、関係の深い筋肉達にアプローチしながら、骨盤底筋が働きやすい環境を整えていきます。

フランクリンボール
専門のボールを使って、コリをほぐしたり、動きながら、体の機能改善をはかります。動きを通して、からだ本来の自然な動きを取り戻します。

スッキリ姿勢で、たっぷり呼吸を手に入れようパートⅡ
「呼吸と姿勢を改善するクラスです。普段の姿勢を振り返り、呼吸の使い分けによって、体の歪みを整えます。良い呼吸と姿勢を手に入れて、良い習慣を身に付けて頂き、日々の立ち居振る舞いが、美しく楽な動作になります。

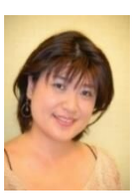
おしゃべりタイム
「心身の健康管理の支援」をテーマに悩みの共有、情報交換、友達作りを目的に行っています。これを機に、一人で悩まず共有してみませんか?

講師

12／2
担当

岸　隆信　　フィットネスコーディネーター

学生時代の、アメリカンフットボールの経験から、スポーツ選手を支えるアスレチックトレーナーという職業がある事を知り、独学で知識を得る。福岡市の老舗フィットネスクラブで13年間勤務の後、西日本を中心に、フィットネスクラブの運営や、人材育成を行う。上京して、首都圏のフィットネスクラブの運営サポートやトレーナーのサポート事業に携わる。並行して、自らも中高年の運動指導に従事する。 出身地の福岡市内へ活動拠点を移し、大手フィットネスクラブにて、パーソナルトレーニング、オリジナルエクササイズ、ピラティスの指導を行う。
継続と結果にこだわり、楽しさ・分かり易さ・安全性をモットーに活動中。
〈資格〉
アメリカスポーツ医学会　エクササイズフィジオロジスト／アメリカ心臓協会　ヘルスケアプロバイダー／
日本体育協会　スポーツプログラマー／ポールスタープラティス リフォーマーインストラクター／
ストレッチポール　アドバンスインストラクター／日本ファンクショナルダイエット協会ケトジェニックダイエットシニアアドバイザー／カラダ取説®　エデュケーター



11／18、12／12
担当

平山　純加　　市民活動団体「ボディウインド」主宰

ニューヨークにダンス留学。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！」が合言葉。現在、アミカス、ピラティス・専用スタジオでグループ教室、プライベート・マシンクラス開催中。ピラティスで整える♡オンラインクラス開催中。
（資格）
PolestarPilatesコンプリヘンシブ（ピラティス国際資格）／インド中央政府認定ヨーガ療法士／身体均整師／
フランクリンメソッド・エデュケーター／pfilAtesインストラクター（骨盤底筋トレーニング）／キッズヨガ／笑いヨガ／
小学校教諭／幼稚園教諭・保育士

皆様のお越しをお待ちしてます♥