

# 名古屋ボディワークフェスタ

～ お客様の健康と笑顔のために～



**2018年9月15日(土)**

**9:30 ~ 18:40 (9:00~受付)**

**会場：グンゼスポーツ**

**スカイガーディン店**

## 開催要項

### 【参加費(税込)】

- ◆ 1コマずつの単発受講:5,000円×講座数
- ◆ 1Dayパス:15,000円(『最大4講座』受講可)
- ◆ 前回の第1回目からの参加者:1Dayパス12,000円  
※お申し込み後に、振込口座をご案内致します。

### 【お申し込み方法】

- ◆ 申込フォーム  
<https://ssl.form-mailer.jp/fms/677526d7516207>

- ◆ Mail : [y\\_fit\\_pro@ybb.ne.jp](mailto:y_fit_pro@ybb.ne.jp) (担当: 西口 雄生)  
申込講座、お名前、ご連絡先、を添えて、ご連絡ください。

- ◆ QRコードからの申込  
コチラのQRコードからも申込可能です



### 【注意事項】

- ・当日、ロッカーや更衣室は、ご利用可能ですが、貴重品等の管理には、十分お気を付けください。
- ・振込手数料は、ご負担願います。
- ・お申込み後、1週間以内にお振込みください。
- ・領収書が必要な方は、申込時に備考欄へご記載ください。
- ・参加費お振込み後のキャンセルは、ご返金致しかねますので、予めご了承ください。

### 【会場・アクセス】

グンゼスポーツ スカイガーディン店

- ◆ 住所：愛知県名古屋市西区又穂町6-8  
※イオンタウン名西店の隣
- ◆ 電車でお越しの場合  
地下鉄鶴舞線「庄内通駅」1番出口徒歩1分
- ◆ お車でお越しの場合  
駐車場がご利用頂けます。(無料:208台完備)  
※詳細地図URL : <http://www.gunzesports.com/sky/access/>



# 開催スケジュール & 各ワークショップ詳細

① 9:30～11:30 @スタジオ **実**

## 筋膜の全身ネットワークから見る『股関節』 ～『股関節』の可動域を広げる(ロルフing®)～

ここ数年、認知度が上がっている筋膜ですが、実際に動きの中でどこまで意識できているのでしょうか？

筋膜は、まだまだ未知の世界。筋膜にまつわるあまり耳にしない情報を共有しながら、そこをどう動きに活かしていくのかを、股関節にフォーカスしながら体感していきます。

自ら体感することで、今もっているスキルを深め、ただの「動き」ではなく「動きの質」が変わり、そうすることで可動域も広がるアプローチを学んでいきましょう。



小鹿 有紀

米国ロルフインスティ  
チュート公認アドバンスト  
ロルファー™  
ロルフムーブメント™  
プラクティショナー  
ピラティスインストラクター

④ 16:30～18:30 @スタジオ **実**

## フランクリンメソッド®を『痛み改善&姿勢改善』に活かす ～『脳・神経』と『痛み・姿勢』の関係を分かりやすく解説～

介護予防指導、シニア指導、地域での健康講座など、痛みや姿勢の改善、動きからくる体の不調などの改善を求められる場面も多々あるかと思えます。

レッスンに参加されるメンバーさんに対して、「無理せずにやってね」、「痛かったら、この動きはしなくて良いよ」など、なかなか、それ以上のことは言えない場面も多かったのではないのでしょうか？

そこで今回は、痛みや姿勢不良の原因となる「脳・神経」の仕組みを理解しながら、フランクリンメソッド®ならではの動き方、イメージ、導き方を応用し、痛みや姿勢の改善に繋がられるような、インストラクターの皆様のレッスンへの活用方法をご案内させていただきます。



長谷川 昌弘

株式会社ONZiii  
Act 代表取締役  
理学療法士  
Franklin Method  
Level3 Educator

② 12:00～14:00 @スタジオ **実**

## フランクリンメソッド® ～『骨盤』のボーンリズムを動きに活かす～

フランクリンメソッドのダイナミックイメージリーは、身体の機能をより良い状態に導きます。

エクササイズを習得するのではなく、自分の頭の中に変化をもたらすのです。

ボディマップやボディムーブメントが、自分の思い込みや間違った経験に支配されていたら...

今回は、骨盤のエリアを骨、筋肉、内臓の観点から紐解きながら、心地よいムーブメントを手に入れて行きましょう。

ヨガやピラティス、ダンス系やフィットネスの指導者の方にオススメです。



尾陰 由美子

有限会社アクトスペース  
企画 代表取締役  
NPO法人いきいき・のび  
のび健康づくり協会会長  
Franklin Method  
Active Educator

⑤ 16:40～18:40 @プール **実**

## アクア 軸トレ ～強いだけではなく、 機能的な『体幹』をトレーニングする～

人の動きは球関節(股関節と肩関節)がほぼ使用されます。球関節は、運動の方向の軸が無数にある多軸関節であるために最も自由度の高い運動が可能であるだけに故障(痛み)も多く、ストレスを生じやすいです。

その安定を図る体幹は、強く鍛えるだけではなく、多様な可動域を持つ球関節の安定性を高めることが大切です。水中で回旋系運動連鎖エクササイズをすることは、陸上では得られないような感覚を向上させ、機能的な高い体幹が連動し動員されます。

水中(重心が動く浮力・コルセット効果の水圧・動くすべての方向に抵抗がある・関節の過熱を防ぐ水温)での特殊な環境を上手く活用することで、多くの関節疾患の高齢者や、アスリートのパフォーマンスを助けるでしょう。講座のすべてを体験式で行います。



坪井 啓子

有限会社アクアブルー  
オヴティ取締役  
株式会社ケーアンドイー  
アクアスーパーバイザー  
豊倉株式会社アクア  
ヴィータプール&スパ  
プログラムアドバイザー

③ 14:15～16:15 @スタジオ **実**

## GYROKINESIS® ～カラダはいつも子供のよう...～

ジャイロキネシス®は、“流れるように美しい動き”が特徴です。

身体の内から末端まで”呼吸・リズム・意識”を調和させ、曲線的で螺旋的な動きである、丸める、反らせる、捻るという脊柱の機能に着目していきます。

全身に穏やかで無理の無い刺激が送られた結果、全てが活性化していきます。

今回のワークショップでは、簡単でリズミカルな動きの繰り返しによる”自然体で快適な動作と身体”を実感して頂ける時間を提供します。



中川 秀樹

ジャイロキネシス®  
認定プレトレーナー  
ジャイロトニック®  
認定 トレーナー

**実** 実技を行います。動きやすい服装にて、ご参加ください。(ジーパン・スカートなど不可)

### 【持ち物】

シューズ、水着、筆記用具、飲み物、軽食、名刺等

【お問い合わせ】 ◆TEL: 052-265-5542、090-6917-3498 ◆Mail: y\_fit\_pro@ybb.ne.jp (担当: 西口 雄生)

主催 株式会社ライフプロデュースジャパン西口雄生 / グンゼスポーツアドバイザー 向井いよ

協力 グンゼスポーツスカイガーデン