

# 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 ～



2019年9月15日(日)

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)
- ◆ 第1回・第2回からの継続参加: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(モゾワンダー店ではない)
- ◆ 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**  
GYROKINESIS® ~しなやかな「背骨」と、  
丹田からつながる強い「軸」を目指して... ~

ジャイロキネシス®は、呼吸が動きを導いて、曲線的で螺旋的な動きが特徴です。

今回のワークショップでは、丹田(シードセンター)と背骨にフォーカスを当て、身体の芯からの繋がりを覚えることで、内側は強く、でも外側は余分な力を入れずフリーになる。という感覚を意識することを皆様と一緒に感じてみたいと思います。



倉知 可英

studio K.K.nagoya 代表  
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®  
認定プレトレーナー  
現代舞踊家

② 12:00 ~ 14:00 @スタジオ **実**  
筋膜の全身ネットワークから読み解く回旋動作  
~背骨から全身へ繋げ、動きの質を向上させる~

回旋の動きは、動作の中でも歩行などに大きく関わる大切な動きです。その回旋は、動きの中でスパイラルとも捉えられます。筋膜の繋がりでより関係性の強いラインを紹介しているアナトミートレイン理論のスパイラルラインを始め、筋膜のつながり、ロルフイング®のムーブメント理論などからみていきましょう。

ちょっとした座学的情報を入れながら、筋膜の特質を活かした動きのエクササイズを実践し、自分の身体で体感していきます。「回旋」「捻転」「スパイラル」を、「動き」ではなく「動きの質」から変化を与え、ご自身の身体の可能性と指導の可能性を広げていきましょう！



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 ロルフアー™  
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

③ 14:15 ~ 16:15 @スタジオ **実**  
「股~体幹~肩」の動作軸とは何か？  
~回旋系エクササイズ「軸トレ」で質の高い軸へ~

日常生活の何気ない動き、寝返り、掃除機、鏡磨き、押す、引く、どれにも、縦や横の動きだけではなく「股~体幹~肩」まで回旋で連鎖する「軸」があります。偏った姿勢や動きは軸の歪みや疾患を招きます。

スポーツドクター監修「軸トレ」は、固定しない「アクティブ・スタビリティ」で、軸を作り、軸の質(可動域、回旋力、安定性、連鎖性)を総合的に高め、偏りや歪みを改善することを目的としています。

重要な基本の「軸トレ」を「拮抗筋とシンメトリー」をテーマに紹介しながら、陸上での重力方向や関節角度を応用し、実践的な「強度&難度変換バリエーション」を考察します。



佐藤 拓矢

有限会社 TMC 代表  
取締役  
AFAA CE プロバイダー  
日本トータル・バランス  
・コンディショニング  
協会代表理事

④ 16:30 ~ 18:30 @スタジオ **実**  
骨盤底筋群の機能を向上させるフランクリンメソッド®  
~女性特有の機能解剖学・運動生理学~

女性特有の機能解剖学、運動生理学、骨盤底筋群について、まずは分かりやすく解説していきます。

また、フランクリンメソッドに基づく、動きや姿勢(ダイナミックイメージリー)なども考慮した、

・骨盤底筋群の機能解剖学  
・骨盤底筋群への感覚入力、教授法  
・フランクリンメソッドならではの動作指導  
・骨盤底筋群のエクササイズ  
を通じて、骨盤底筋群の機能向上をねらったアプローチを修得して頂きます。

その中で今回の内容が、普段のグループレッスンや健康教室のクラスなどにて活かせるような工夫もお伝えしていきます。



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

⑤ 16:40 ~ 18:40 @プール **実**  
『カラダをつくるアクアピクス』  
~「軸アクア」理論をアクアプログラミングに応用~

水中は体重過多の方々も関節痛などの疾患にも体力のない方々にも高齢者にも、浮力があるので「出来ます」「おススメ」「楽ちん」などの推奨運動環境です。

または、水抵抗は運動者の体力に合わせた抵抗値が得られるので「どなたにも合います」なども推奨されています。

しかし、浮力も水抵抗も「楽ちん」「誰でもできる」だけではありません。この不安定な浮力環境でバランスをとることは動かしている部位以上に体幹と多くの筋肉を動員させます、この三次元の水抵抗は陸上(二次元)では得られない等速円運動が可能です。

この特質を生かした「軸アクア」理論を通常のアクアピクスに応用することで、姿勢の改善、動きの改良、関節軸の安定など、カラダの質を上げるプログラムとなります。どうぞご参考にしてください。ご体験をお待ちしています。



坪井 啓子

有限会社アクアブル  
オヴティ取締役  
名古屋アクブル  
ゼミナール主宰  
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

**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