

# 静かな筋トレで身体リセット講座

頑張っているあなたに贈る、東 順子の健康メソッドは、  
からだとの幸せな関係をつくります。



適度な運動の後、みんなで足のマッサージをして帰ります。  
体を変えるということは、生活スタイルを変えるということです。  
つつい楽な方に流れてしまうのは誰でも同じ。大切なのは「意識」の持続です。  
難しいことは考えずに、とにかく続けることで、誰でも結果が出ます！  
毎回必ず気持ちよくなって帰っていただきます。

持ち物:ヨガマット、フェイスタオル、水分補給用のお飲み物  
・マッサージクリーム(希望者はおわけします)

実施予定日:

	今日のテーマ
1回目	柔軟なからだづくり～ミラクル・ストレッチ しなやかでゆがみにくい身体づくりの基礎を身につけます。
2回目	姿勢の基本をしっかりとマスター～姿勢で瞬時に5歳若返る 姿勢を意識するだけで必要な筋肉がついてきます。正しい歩き方も覚えましょう
3回目	生活の中の筋肉づくり～筋トレ生活の基本的な方法 柔軟で、使い勝手の良い筋肉を作ります。歯磨き筋トレをはじめましょう。
4回目	自分でできる骨盤矯正～誰も教えない骨盤のセルフコントロール 腰痛、坐骨神経痛、便秘、尿漏れの予防にも有効です。
5回目	首こり・肩こり改善集中レッスン～困ったときの即効対処法 首こりは深刻な病気のきっかけになります。早目に対処が必要。
6回目	お尻を鍛えて腰痛予防～腰痛の人はみんなお尻が下がっています キュッと引き締まったお尻の人は、動きのキレが良く、疲れにくくなります。
7回目	膝関節改善集中レッスン～介護されたくない人は、まず膝から治しましょう 減量・筋トレ・マッサージで膝のお手入れをします。
8回目	手・腕と上半身を鍛える～手は脳と直結です ふだんあまりやらない、手を上げる動作を中心に、指先の筋肉まで意識してみましよう。
9回目	ふくらはぎ・ふとももを鍛える～筋肉づくりと手入れ法 丈夫で疲れにくい足をつくりましよう。
10回目	胸と背中を鍛える～きれいな姿勢を支える筋肉づくり 胸を開き、肩甲骨を寄せるトレーニングをやりまます。
11回目	体幹を鍛える～内臓脂肪を燃焼し、からだのキレをとりもどそう インナーマッスルの使い方をマスターし、意識するだけで体型と動きが変わります。
12回目	呼吸法と、呼吸の筋肉～私たちは筋肉で呼吸しています 酸素がたくさんあると、脳も内臓もみんな元気になります。

お問合せ

NPO 法人日本セラピー普及会  
施術室優しい手・東順子からだ研究所  
公式 HP <https://www.bodylabo.org>

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町 60-1  
TEL/FAX 0229(32)5473  
e-mail [therapy2@wit.ocn.ne.jp](mailto:therapy2@wit.ocn.ne.jp)