

## ウェルネスフェスタ 2025

Fitness Innovation

## 美容フィットネス

## ライフスタイルの提案

健康維持・増進、ダイエット・美容効果を高めるためのライフスタイルマネジメント



フィットネス(エクササイズ) 飲食(健康成分)メンタルケアなどを日常生活に取り入れて、自らをセルフマネジメントしてみませんか？

毎日の生活習慣セルフケア講座は、ストレスケア、健康管理、ライフケアとして、ブレンドティーや身体が喜ぶお菓子をを使った生活習慣をセミナー形式で行います。

自宅で行えるイーザーホームフィットネス講座は、ヨガ・筋トレ・ピラティスを、自宅で簡単に続けられるフィットネスとしてワークショップ形式で行います。

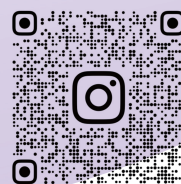


開催日時 4/20 (日) 5/18 (日) 6/29 (日)

講座の詳細は裏面をご確認ください

《会場》プラザきくる 1F 多目的ホール  
 《参加費》1000 円 (1講座でも料金は同じです)  
 《参加対象》どなたでも 《定員》20名  
 《持ち物》裏面で各講座の詳細をご確認ください

《お申し込み先》  
 npospof@gmail.com ・ 古池  
 Instagram メッセージ



@NPOSPOF

# 講座の日程と詳細

4/20 (日)

13:00(受付)～16:00

イージーホームフィットネス / 毎日の生活習慣セルフケア

## 筋トレ&ヨガ編

13:30～14:30

「運動は長時間しっかり動かないといけない」と思いませんか?実は健康や美容には短時間の運動で「良いストレス」を体与えれば、十分成果があげることができます。筋トレ&ヨガ編では知識と実践を一緒に学び、充実したライフスタイルを送るための提案です。

《持ち物》ヨガマットまたはバスタオル、飲み物



講師：山田祥子  
ヨガインストラクター

## セルフストレスケア

15:00～16:00

講師：山田ゆか  
MUGTEA オーナー

日々のストレスを上手に解消して、ちょっとした不調や不安を取り除きませんか?静岡茶とハーブのブレンドティーで、心も身体も穏やかに過ごすためのコツをご紹介します。体調管理・美容ケア・ダイエットなど無理なく行える生活習慣をご提案します。

※ブレンドティー付き



講師：古池紀匡  
パーソナルトレーナー

5/18 (日)

13:00(受付)～16:00

イージーホームフィットネス / 毎日の生活習慣セルフケア

## ピラティス編

13:30～14:30

健康や美容のために自宅でできる短時間運動「ピラティス」をライフスタイルに取り入れる提案です。ピラティスのルーツから美容に良いといわれる理由などを学び、そして実践を通じて、良いストレスを与えられるライフスタイルを見つけてみましょう。

《持ち物》ヨガマットまたはバスタオル、飲み物



講師：鈴木二三枝  
ピラティスインストラクター

## セルフストレスケア+

15:00～16:00

日々のストレスを上手に解消して、ちょっとした不調や不安を取り除きませんか?からだが好きなおやつとブレンドティーで、毎日を穏やかに過ごすためのコツをご紹介します。無理せずリラックスできる生活習慣のご提案です。

※ブレンドティーとおやつ付き



講師：財津由記  
管理栄養士・nimes オーナー



講師：山田ゆか  
MUGTEA オーナー

6/29 (日)

13:00(受付)～15:00

毎日の生活習慣セルフケア

## 実用的な健康・美容のための ダイエットスタイルマネジメント法

13:30～15:00

食に対する考え方を变えることでストレスケアでき、セルフダイエットが楽しくできます。サプリメントやブレンドティーを使った、体調管理・美容ケア・ダイエットなど無理なく行える食生活のご提案です。この講座は健康と美容、47歳の時に22kgダイエットした実録を交えて、休憩時間を挟みながらセミナー形式で行います。



講師：古池紀匡  
パーソナルトレーナー



講師：山田ゆか  
MUGTEA オーナー