

もぶるんるん♪

オトナのダイエット

～みんなで、楽しく・美しく～

メンバー
募集中！

定員：20名

※定員に達し次第、
募集を締め切ります。

3か月間、朝活しながら取り組むダイエットプロジェクトをはじめます。1人では続かない。ダイエットをひとりでも楽しくない・・・と、感じるそのあ・な・た！！

プロの指導者の下、カラダとココロをメンテナンスし、理想のカラダに近づけます。まちなかに集い、一緒にダイエットに取り組みませんか？

場所：もぶるテラス、みんなのひろば(松山アーバンデザインセンター)



スケジュール

第1回 5/22 (月) 18:30～20:00

イントロダクション (メンバー紹介と全体の流れを説明します)

第2回 6/4 (日) 7:00～9:00

いつでも楽にセルフケア！カラダが変わるボディメイクメソッド①

第3回 6/11 (日) 7:00～9:00

いつでも楽にセルフケア！カラダが変わるボディメイクメソッド②

★第2回・3回講師：犬飼奈穂さん (詳細は裏面へ)

第4回 6/25 (日) 7:00～9:00

アーユルヴェーダ&ヨガ①

第5回 7/16 (日) 7:00～9:00

アーユルヴェーダ&ヨガ②

★第4回・5回講師：阿部佐和子さん (詳細は裏面へ)

第6回 7/25 (火) 18:30～20:00

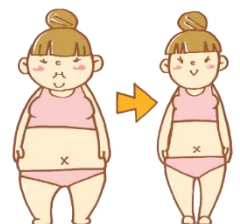
結果報告 (3か月の取り組みを報告します)

参加費
無料！



プロジェクトを通じて

- ・メンバーで交流しながら、目標に向かって取り組み、仲間ができます (ブログでも発信していく予定です)。
- ・ダイエットの基本となる、カラダとココロに関する基本が学べます。
- ・自分の体質を知ること、メンテナンス方法が分かります。
- ・朝活なので、一日の時間を有効に使うことができます。
- ・姿勢が良くなり、ポジティブな気持ちになれるので、就活生にもおすすめ。
- ・まちなかのひろばでヨガをしたり、まちなかを歩くため、まちを知ることができます。



申し込み方法は、裏面をご覧ください。



プログラムの紹介

●第2回・第3回 いつでも楽にセルフケア！カラダが変わるボディメイクメソッド

どんなに運動をしても、食事に注意をしても、姿勢が悪いと、せっかくの努力が結果に結びつかないことがあるって、知っていましたか？

そこで、YURUKU®ウォーキングアドバイザーの犬飼先生に、正しい姿勢や、体をゆるめる方法、歩き方などを教わります。実際に10kgのダイエットに成功した体験をもとに、痩せやすい体になるためのボディメイクメソッドをお話いただけます。

講座前と後を比べた効果はてきめん。実際に比べてみる予定ですので効果を感じてみてください。



気合は置いて、ゆるい気持ちでどうぞ。

講師：犬飼 奈穂先生

松山市出身。YURUKU®ウォーキングアドバイザー。東雲大学社会人講座講師。日常の姿勢と歩き方を変えたことで、肩こり・腰痛・O脚等、不調の根本が改善し、太もものサイズが2サイズダウン。松山、東京、大阪で歩く楽しさを伝えている。セミナー講師の甲子園 セミナーコンテスト全国大会 セミコングランプリ準優勝。

●第4回・第5回 アーユルヴェーダ&ヨガ

何をやっても続かない、満たされない…でも、今のままじゃいけないと思う。そんな状態が続いていませんか？

肉体が健康であることは、心にも影響します。まずは、ご自身がどんな状態にあるのか、ヨガとアーユルヴェーダの知恵を使い、丁寧に紐解いてみましょう。

年齢や性別は問いません。ヨガが全くはじめての方も、身体が固い方も、ケガをされている方も、どなたでもお越しいただけます。

あなたに本当に必要な方法を、見つけて実践していきましょう。



あなたらしい方法を一緒にみつけましょう

講師：阿部 佐和子先生

PonoYoga~yoga school~代表
12年間、劇場わらび座にて数々のミュージカルの主演や助演、一人芝居を努める。2008年にYogaと出会い、身体・心と向き合う方法を学び、様々な気づきを得て、癒され、Yogaの世界に魅了される。松山市駅南口徒歩2分、ヨガスタジオPonoYoga~yoga school~を設立。出張ヨガ講座や国内外でのリトリートの企画運営、国内外のYoga講師をオーガナイズなど活躍中。



お申し込み・お問い合わせ

一緒に楽しくダイエットしたい方大募集！ お一人で、友達と、親子で・・・大歓迎です！！

お申し込み方法

①参加者のお名前 ②代表者のご連絡先 ③参加人数 をもぶるテラス(UDCM施設1階) スタッフに直接、あるいは電話 (089-968-2920) ・メール (info@nigiwai-matsuyama.jp) でお伝えください。ご質問も受け付けております。
申し込み締め切り：5月15日(月)

主催：松山アーバンデザインセンター (UDCM)
住所：松山市湊町三丁目7-12丁目 HP <http://udcm.jp>
Facebook UDCM 松山アーバンデザインセンター
ダイエットブログ <http://ameblo.jp/udcm-moburudiet/>

