

稲葉晃子のコアフィット 姿勢美人セミナー

～カラダの中からあなたのステキをつくりませんか～

corefit
姿勢美人
2010.11.3 11:30
13:30

あなたのカラダはゆがんでいませんか？

ゆがみを正して「美姿勢」になると、見た目はつつつ、運動・スポーツ能力アップ、腰痛・肩こり改善などいいことがいっぱいです。就活、婚活、商談などあらゆる対人関係にもプラスになります。アメリカの最新の理論と日米での豊富な実践をもとにした最高レベルながら楽しいセミナーです。これに参加すれば、その日からあなたのカラダと心は変わります！

開催概要

講師： 稲葉晃子（米国NATA公認ATC、コアヌードル考案者）
日時： 2010年11月3日（水、祝日）11:30～13:30
（受付は11:00～ 更衣室・シャワー室も利用可能）
場所： 東京・銀座 プランタン銀座本館7F スポーツスクール
主催（共催）： 元気学校 × プランタン銀座
参加資格： 女性限定
費用： 税込 3,150円

セミナー内容

1. ゆがみのチェックとコアの大切さについて
2. 柔軟なカラダをつくり、心身をリラックスさせるストレッチ
3. 姿勢の基礎をつくるインナーマッスルの“筋トレ”（コアエクササイズ）

お問い合わせ・お申し込み

次の各項目をMAIL・FAXの場合はご記入の上お申し込みください。お電話でもけっこうです。

- ①セミナー名（稲葉晃子11/3）
- ②お名前
- ③郵便番号・ご住所
- ④電話番号（なるべく携帯）
- ⑤メールアドレス
- ⑥年齢（何十代でけっこうです）
- ⑦気になっている点（例：ゆがみ）
- ⑧コアヌードルをお持ちかどうか

ご留意いただきたい点

- * 講習で使用するコアヌードルは当社でご用意いたします。お持ちの方も当日持参していただく必要はありません。
- * できるだけ体を動かしやすい服装でおいでください。

[元気学校] e-mail: genki206@genkigakko.net

電話：03-5259-8019 Fax: 03-5259-8016

[プランタン銀座]スポーツスクール 電話：03-3567-2284

注）個人情報にはセミナーにかかわるご連絡と元気学校およびプランタン銀座からの各種ご案内に限って使用させていただきます。



稲葉晃子（いなばあきこ）

ユニチカのバレーボールチーム・キャプテンを経て、米国に渡りカリフォルニア州立大学でスポーツ医学（専攻は筋肉反応）を学ぶ。米国公認 ATC（アスレチックトレーナー資格）を取得、

サンアントニオ大学でアスリートの指導に従事。日米で身体能力回復のための稲葉式メソッドの効果を検証し、好結果を得ている。ロサンゼルス在住。

(株)元気学校

足腰体幹をキャッチフレーズに国民の体の基盤づくりを推進。コアフィットとノルディックウォーキング（ポールウォーキング）を中心テーマに、サイトの運営、イベント・セミナーの開催、グッズの販売などを行っている。コアフィット: <http://corefit.jp/> / ノルディックウォーキング・ネットワーク: <http://nordic-walking.jp/>



× PRINTEMPS GINZA