



各講座の予約はファックス（裏表紙の申込用紙を利用）及び、
公式ホームページにて受付けております。
講座ごとに定員数がありますので、お早めにお申し込みください。

※ JAJFA 教育単位（認可単位：○ ○ / ● ●）
 ○○○○ 定資格保有者の方が受講した場合の単位数です。（資格名：ADI・AQWI・AQBI・AQI）
 ●●●● 資格移行手続き済み方、定資格新規取得者の単位数です。（資格名：AD、SE、RE、AQW、AQD、WE）

3-1 寺本 強

10:45 ~ 12:15

定員
20名

ペップトーク（ポジティブ語）

ペップトークとは、「短くて」「わかりやすくて」「ポジティブな言葉を使って」「相手の魂を揺さぶる」言葉掛けの事を言います。

家庭や職場で、「コミュニケーションをスムーズにしたい！」「相手のやる気を引き出したい！」と思っている全ての方が対象です。

今回はその基本編です。日頃自分が使っている言葉や思考のクセに気づき、相手手をやる気にさせる言葉掛けと一緒に学びましょう！皆様のご参加をお待ちしております。

◆JAFA教育単位（認可単位:0.5単位/1.5単位）

サウナ

12:30 ~ /17:15 ~

熱波浴

毎年のセッションで絶賛を頂いているサウナで行う発汗アロマリラクゼーション。
「熱波浴」とは、サウナの本場、北欧で盛んに行われるものでサウナ石に芳香水をかけ、蒸気熱と香りを楽しむものです。
フィンランド語で〈ロウリュ〉、ドイツ語で〈アウフグース〉と呼びます。
本来〈ロウリュ〉という単語に〈命〉や〈靈魂〉といった意味も含まれます。
芳香水が蒸気になる事で一つの命や靈魂が生まれると信じられ、とても重要で大切にされてきた行為です。
香りの水を石にかけて蒸気を発生させ〈熱の波〉を感じてください。

スカッシュ B

10:45/11:30/12:30/13:30/14:30

ひめトレ体験会

しなやかで弾力のある骨盤底筋群を取り戻したい。それがひめトレエクササイズです。
ストレッチポールひめトレを使って、日常生活でゆるんだ骨盤周りの筋力を取り戻す簡単なトレーニングです。

特に大事な骨盤底筋群を鍛えることにより大きく3つの効果があります。

- 1つ目は内臓が引きあがり、ポッコリ出ていたお腹がスッキリし、下半身が細くなります。
- 2つ目は骨盤が正しい位置に戻り、背骨も本来のナチュラルカーブを取り戻します。
- 3つ目は尿失禁の予防が期待できます。