

# 尾陰 由美子先生

5/3 (金祝)

ソニア会員様、当日は全会員種別、利用時間の制限なくご利用いただけます。

## 特別イベント&セミナー



### ④認知機能を高めていきいき生活

時間：10：30～11：30

場所：スタジオ

料金：1,500円（税込）

定員40名

加齢とともに体力が低下するように、脳の認知機能も低下していきます。瞬時の判断力が落ちたり集中力に欠けたり、さっき覚えたことが思い出せない…身体は運動やトレーニングで体力や健康を維持することは可能です。それでは脳はどのように鍛えればいいのでしょうか？

「シナプソロジー®」という脳活性化のプログラムの開発メンバーである尾陰先生が脳の機能と構造をわかりやすく解説。、誰でも簡単にできる脳のためのエクササイズを学びましょう。

### ④快速ウォーキングのための脚・足の学び 膝・股関節痛にお悩みの方 オススメ！！

時間：12：00～13：30

場所：スタジオ

料金：2,500円（税込）

定員30名

骨盤と脚・足の機能を学び、膝や股関節に負担の少ない歩き方を身につけましょう。

健康寿命を延ばし、ロコモティブシンドローム予防のための歩き方とは？股関節-膝関節-足関節の構造と機能を理解し、イメージを描くことでウォーキングがとてもスムーズに楽になります。

日常生活の中で活用できる機能解剖学の知識と効果的なストレッチやコンディショニングの方法を身につけてスマートな歩き方につなげてください。

### ④筋膜の世界に学ぶ～ストレッチに活かして指導する！～

※指導者・インストラクター対象セミナーで会員の方は受講できません

時間：14：30～16：30

場所：3Fフリールーム（302号室）

料金：5,500円（税込）

定員25名

機能解剖学が苦手！学んでも現場で活かせない！ストレッチ指導のポイントがうまく伝えられない！コンディショニングの目的に合わせて動けない…なんて悩んでいませんか？開脚ストレッチのコツが分かったら…ランジスクワットができたら…腹筋がしっかり意識できたら…

そんな現場で起こる悩みや期待に応えていくワークショップです。

筋や筋膜のことを機能解剖学から理解を深め、身体のシステムに合わせてエクササイズを行う方法を学びましょう。機能解剖学を初めて学ぶ方にもオススメです。

機能解剖学(筋膜)をイメージしてエクササイズを学ぶので理解しやすい内容です。

## ☆開催場所☆ ソニアスポーツクラブ

奈良県桜井市粟殿1016-1 (0744)46-4655

近鉄・JR桜井駅北へ徒歩約5分 駐車場有

## ☆申込み方法☆ ソニアスポーツクラブ会員の方

⇒料金を添えて2Fフロントまでお申し込みください

### 会員外の方

⇒お電話にてご予約ください。料金はセミナー当日に  
お支払いください

**※会員外の方は別途施設利用料1,000円(税込)がかかります。**

本イベント参加の方のみの特別割引利用料です

アスレジム、プール、お風呂等もご利用いただけます

### ～キャンセルについて～

キャンセルの場合、いかなる場合でもご返金はいたしません。また、会員外の方でご予約の場合も  
後日、参加費用を振り込んでいただきますのでご理解のほどお願い申し上げます。

### ～尾陰由美子先生 プロフィール～

大阪府堺市出身。20歳より6年間、演劇活動で女優として活動とエアロビクスやジャズダンスなどの  
インストラクターとしての活動ののち、フィットネス活動に専念。

25歳で大阪一のエアロビクススタジオ「パイナップルシティ」のマネージャー兼チーフインストラクター  
としてフィットネス指導と店舗運営企画、企画コンサルティング、人材育成に本格的に取り組む。

27歳で結婚、出産を機に1988年1月「アクトスペース企画」、1999年に法人化、多くのフィットネス  
クラブや企業のアドバイザー業務に関わりながら、指導育成は1000人を超える人材を養成。エアロ  
ビクスにとどまらずアクアビクスやコンディショニングなど幅広い指導に定評を持つ。

2001年、ヨーロッパに『運動療法』の学びを求めたのち「機能改善体操」を考案し、2005年4月  
「NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会®」を設立。現在800名近い会員を有する協会へ成長。

2007年4月「Mind&Body Conditioning Studio five "f"」を大阪府堺市にオープン。さらに2015年4月、  
堺市中百舌鳥に機能改善をテーマとした大人の健康塾「からだの学舎(まなびや)Re-fit®」を  
オープン。フィットネスクラブのアドバイザーや関係団体のディレクターを務めながら「機能改善」を  
テーマにワークショップや指導者養成を全国に繰り広げ、年間100本のセミナーをこなす。

2015年機能改善体操をより多くの人に届けるために「3軽エクササイズ®」としての展開をスタート。  
その後、「ボディキネシス®」「アクアキネシス®」「リズムキネシス®」などの機能改善のコンテンツ  
を次々と展開している。