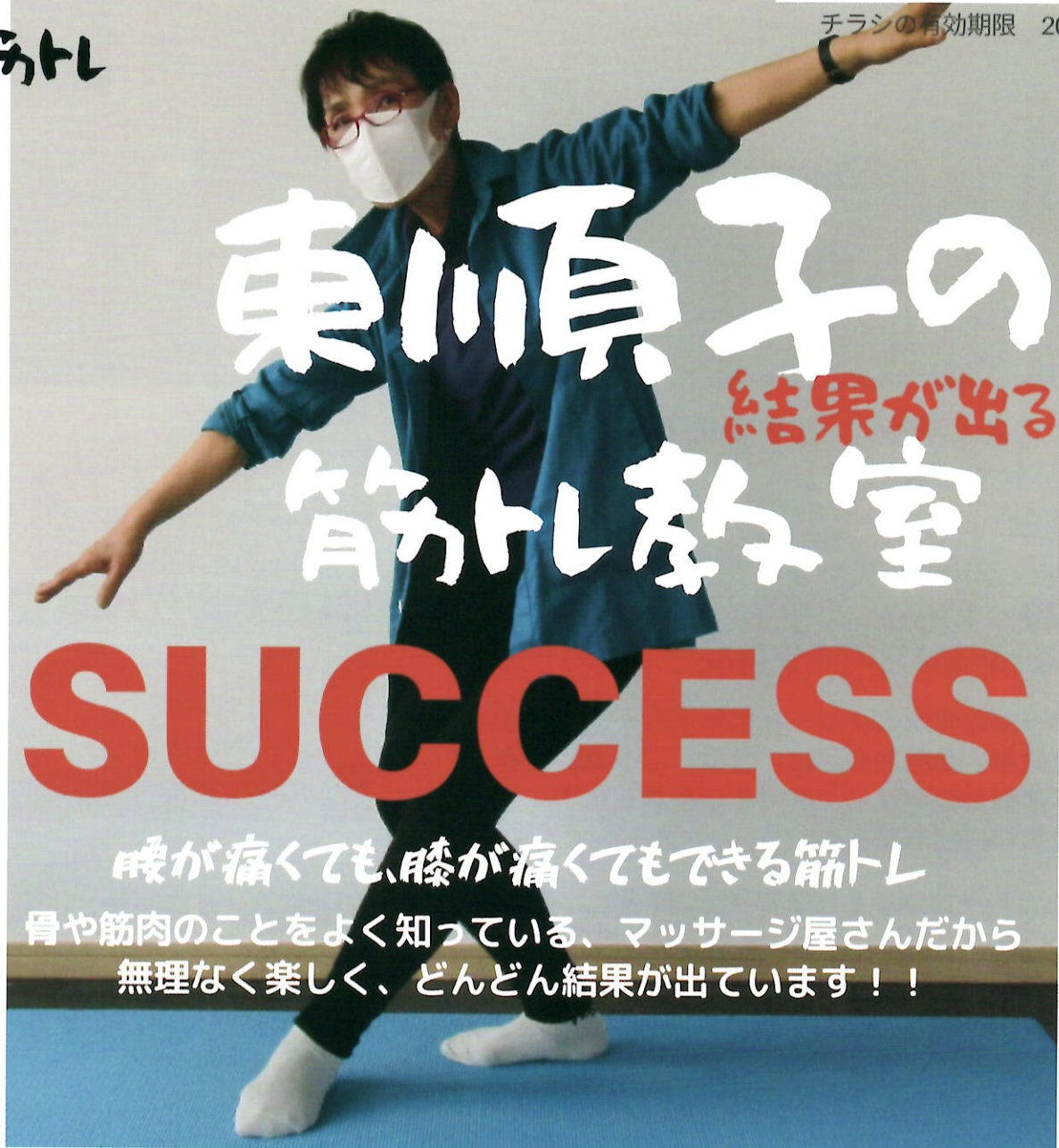


50歳からの
筋トレ

講師ギルド

since 2015
Powerful Woman パワフル・ウーマン

チラシの有効期限 2021年12月末



東川真子の 筋トレ教室

結果が出る

SUCCESS

腰が痛くても、膝が痛くてもできる筋トレ

骨や筋肉のことをよく知っている、マッサージ屋さんだから
無理なく楽しく、どんどん結果が出ています！！



実践マニュアル
運動は継続が必要
おうちでできる
詳しいマニュアル付。

1回3分間のこま切れ運動
歯磨きしながら、テレビ
見ながら、仕事中にも
3分間筋トレでリセット。

ヨガマット1枚の広さ
会場を選びません。
体育館でも会議室でも
和室でも、どこでもOK。

コロナ自粛で運動不足が心配！

運動不足で筋肉が弱る⇒腰、膝などが痛くなる⇒痛いからさらに動かない
⇒全身の機能低下⇒数年後に要介護者が増えることが心配されます。

お申込み・お問合せ 0229-32-5473

今日も多くの受講生が、ひとりひとりのサクセスストーリーをつむいでいます。



3回以上の継続開催がおすすめです。
組み合わせも可能です。
防災+運動
運動+癒しのマッサージ など
時間は60~120分
講師料は1時間1万円+消費税

マッサージの場合はクリーム代別途お一人100円
講座の趣旨、受講生の年齢、会場、ご予算に合わせて、講座を組み立て、教材をご用意します。
お気軽にご相談ください。

- からだの状態はひとりひとり違います。
体力のある人もない人も、その人なりの運動があります。
- 0歳から99歳まで延べ約5万人の健康のお手伝いをしてきました。

他にもいろいろな講座があります。

<https://www.bodylabo.org>

お問合せメールフォームもあります。

TEL/FAX0229-32-5473

講師 東 順子
ひがし じゅんこ

NPO法人日本セラピー普及会代表
施術室優しい手 代表
講師ギルドPowerful Woman代表
1952年 現登米市生まれ
セラピスト
身体づくりインストラクター
宮城県防災指導員



避難の常識が
変わります

コロナ時代の防災を考える

身体づくりインストラクター
NPO法人日本セラピー普及会 代表
東 順子

©2020 Junko Higashi

身体づくりインストラクター
NPO法人日本セラピー普及会 代表
東 順子

癒しのハンドマッサージ

©2020 Junko Higashi

身体づくりインストラクター
NPO法人日本セラピー普及会 代表
東 順子

自分でできる足マッサージ

©2020 Junko Higashi