

100年

さいふ

東順子の

# Powerful Exercise

講師ギルド

since 2013

Powerful Woman パワフル・ウーマン

チラシ有効期限2022年12月31日

東順子からだ研究所

**Body  
Labo**  
Junko Higashi

<https://bodylabo.org>





膝や腰を痛めている人も大丈夫。安全で効果の高いエクササイズ。



体育館のような広い会場で、音楽に合わせて楽しく動きます。



身体からアプローチする心の健康。「気持ちいい」が心の薬です。



手入れしだいで身体長持ち。癒して鍛えて、身体を理解します。



超人気のハンドマッサージ。すぐに覚えられて、傾聴にも最適。



なでなでから始まるスキンシップの練習。足のお話もあります。

## 身体づくりは継続がチカラ

3回・6回・10回などの継続開催に対応できます。

## 組み合わせも可能

防災+運動 運動+癒し など。時間は60~120分。

## 講師料は1時間1万円+消費税+交通費実費

マッサージの場合はクリーム代別途おひとり100円(税込)

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。

- 身体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。

## 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

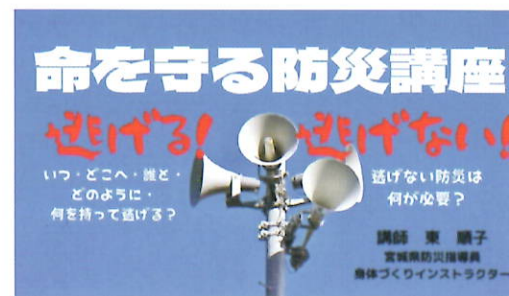
1952年 現登米市生まれ

1998年 国際若石リフレクソロジー学院・学院長

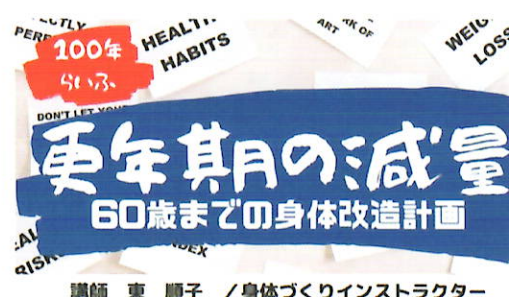
2000年 若石健康法世界大会で論文発表(教育推進賞受賞)

2002年 宮城県美里町に移住

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



ハザードマップを確認し、私と我が家の防災対応を考えます。



減量は60歳までに! 詳しいチェックリストで課題を抽出、無理ない計画を立てて実践します。別途資料があります。ご請求ください。

東順子からだ研究所

<https://bodylabo.org>

施術室優しい手

<https://yasashiite.online>