

100年  
いふ

講師ギルド

Powerful Woman since 2015  
パワフル・ウーマン

このチラシの有効期限2026年3月31日



# 東 順子の エンジョイ・エアロビクス

椅子でも立っても膝が痛くても腰が痛くても

## 大丈夫。まだいける！



エアロビクス

有酸素運動の健康効果

- 疲労回復
- 自律神経調整
- 免疫力アップ
- 代謝促進
- 睡眠改善
- 心肺機能向上
- 血圧調整
- 体脂肪減少
- そして何より

その場ですぐに踊れます  
振り付けレシピを見ておうちでも踊れます



# いしくよ〜!

# 楽しい〜!



### プログラム (60~90分)

- ほぐす：ストレッチでウォームアップ
- きたえる：静かな筋トレ5~10分間
- おどる：楽しい音楽1曲分(3~4分) 踊る  
休憩をとりながら数曲踊る
- リラックス：ストレッチでクールダウン

### 東 順子 ひがし じゅんこ

1952年 (現) 登米市生まれ  
東順子からだ研究所主宰  
施術室優しい手代表  
講師ギルドPowerfulWoman代表  
介護予防指導士/身体づくりインストラクター  
お問合せ先は裏面にあります



エンジョイ・エアロビクスの動画や  
振り付けレシピが見られます

旅人が疲れを癒す  
涼しい木陰でありたい。  
美里町にマッサージ屋  
さんを開業して17年。  
ここで学んだ健康づくり  
を多くの皆様に  
伝えます。



運動講座との組み合わせも可能

# 東 順子 マッサージ屋さん が伝える癒しのレッスン

東 順子の **セルフ**  
ふしぎな 足マッサージ  
足はこんなに気持ちいい

サクッと覚えて  
毎日の習慣

東 順子の **セルフ**  
ドライヘッドスパ  
(頭と首のリンパマッサージ)

首コリ・肩コリ・頭痛  
首から上を  
全部リセット!!

東 順子の **基本の揉み方**  
癒しのハンドマッサージ

手がふわふわ・つるつる  
今夜はゆっくり手のお手入れを

## 講座開催を検討されるご担当者様へ

身体づくりは継続が必須。できる限りシリーズ開催、定期開催をご検討ください。

東 順子の講座の目的は、ひとりでも多くの方々が、自分の健康を自分で守れるようになることです。ご要望があれば喜んでお請けしますが、日程調整が難しいこともあります。できるだけ早めのご予約をお願いいたします。

### お申込お問合せ

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町60-1  
施術室優しい手 東 順子  
電話 0229-32-5473  
e-mail therapy2@wit.ocn.ne.jp

### 講師料

ご予算に応じてご相談で決めますが、  
基準としては下記の通りです。

60分 12,000円

90分 18,000円

他に消費税（10%）と交通費実費

### 教材費

印刷教材は無料でデータ渡し  
必要部数印刷していただきます（著作権フリー）  
マッサージクリームは100円（お1人）



東 順子  
からだ研究所

<https://bodylabo.org>



東 順子の講座に関する情報や様々な教材  
が自由に閲覧、ダウンロードできます。