

100年
いふ

今すぐ始める
転倒予防

講師ギルド

since 2001
Powerful Woman パワフル・ウーマン

このチラシの有効期限2027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！

その場ですぐに踊れます



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



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

運動講座との組み合わせも可能

東 順子

美里町
施術室優しい手



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

人前で話す「声・姿勢・動き」の講座

人前に出ることは健康寿命を延ばします。
プロの講師歴30年。年間300本超の講座をこなす
声と言葉と身体能力はこうやってつくります。
講師ギルドPowerful Woman12年。講師育成の
ノウハウを90分にまとめて公開します。

「ご挨拶」「司会」「自己紹介」「発表」をする方へ。
体のトレーニングもおこないますので動きやすい服装
でお願いします。



「写真映りが2.5倍よくなる
ワンポイントレッスン」
もあります

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）

Body
Labo

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。