

# 正しい姿勢は楽な姿勢～そして美しい

## 生きる基盤の「呼吸と姿勢」実践セミナーのお知らせ

中尾和子先生が全ての人に提案する、いつでも、どこでも、誰でもできる呼吸運動と、JSA (ジョイント スケーティング アプローチ) ボールエクササイズです。

60兆個もの細胞一つ一つが呼吸しています。あらゆる臓器・器官は休むことなく動き続けています。生きていることは動いていることです。

今を無事に生きているからこそ、今までの日常を奇跡と感じるからこそ、自分の「からだ」に意識を向けて、わずかな時間の中で、自分だけのために「からだ」と語り合しましょう。

### JSA(ジョイント スケーティング アプローチ)ボールエクササイズとは？

JSAは小さなやわらかいボール(ソフトジムク)を使い、無駄なストレスから体を開放させるボールエクササイズです。

むやみに体を鍛えるのではなく、動きの機能を向上させます。日常の気づかないストレス性の緊張を取り除き、その人本来の十分な能力を発揮できるように導きます。

- ・ボールで関節を押圧し、関節の正常な構成運動を導きます。
- ・簡単な動きなので、誰でもがたやすくできます。
- ・エクササイズ後、驚くほど即効に動きの軽さを感じ、痛みが軽減されます。
- ・力を抜く術を学びます。

### 記

講師：フィットネスインストラクター 中尾 和子 [www.nakao-kazuko.net/](http://www.nakao-kazuko.net/)

日時：・第104回：1月19日(木) 昼の部 ・第105回：1月19日(木) 夜の部  
・第106回：2月16日(木) 昼の部 ・第107回：2月16日(木) 夜の部  
・第108回：3月16日(木) 昼の部 ・第109回：3月16日(木) 夜の部  
昼の部：14：00～16：00(受付13：30) 夜の部：19：00～21：00(受付18：30)

会場：MIURA BASE CAMP 2階サロン (東京都渋谷区千駄ヶ谷3-10-3)  
[www.snowdolphins.com](http://www.snowdolphins.com)

定員：各回共 21名

参加費：各回共 4,000円

(ソフトジムクボールをお持ちでない方はボール代1個1,200円別途。  
当セミナーでは2個以上使用しますが多少の貸し出しは可能です。)

申し込み：(株)ミウラ・ドルフィンズ

TEL03-3403-2061 Fax03-3403-2079 Mail [info@snowdolphins.com](mailto:info@snowdolphins.com)

締め切り：定員になり次第

服装：動きやすい服装をご用意下さい。(冬期間は暖かい服装もご用意ください。)

講師プロフィール：



『第1回ミスボディビルコンテスト優勝。その後フィットネスインストラクターとして国内外で幅広い指導を展開。現在は各種プログラムのレッスンや指導者養成を行うほか、一般の人に向けた運動啓発のための講演やイベント、指導者のためのセミナーを展開している。厚生労働大臣任命「健康大使」』

### 生きる基盤の「呼吸と姿勢」実践セミナー

・第104回  ・第105回  ・第106回  ・第107回  ・第108回  ・第109回   
に参加する。(複数回参加可能・をしてください)

お名前：

ご連絡先TEL：

Fax：

E-mail