



どなたでも受講できる! 楽しくアクティブエイジを学ぼう!

アクティブエイジ講座[専科]vol.5

# 美貯筋、美筋、美アーチ!!

## 貯筋アーチスト山本善江先生による 究極アンチエイジング!

# 美アーチライン♥で スリムと若さを手に入れる! 美BODYエクササイズ講座

講師 貯筋アーチストの第一人者! **山本善江**先生

当協会でも推奨している「アクティブエイジ®」に過ごすための毎日の力の1つである「貯筋力」にちなんで、貯筋アーチスト山本善江先生と一緒に美アーチライン作りをしてみませんか。やみくもに鍛えてムキムキにするのではなく、筋肉を貯金のように貯めながら、しなやかで女性らしいアーチラインを筋肉で作り、筋膜リリース・骨格美容矯正・コアトレをして美しいカラダへ導きます。自分ではできない美骨・美アーチ作りをして美しい姿勢も同時にGET! 極端なダイエットをしなくても気が付いたらカラダが変わっていた! と実感。美アーチラインのコツを掴んで、これでアナタも最強な美BODY貯筋アーチストに!!

限定  
50名!!

- このような方におすすめします。**
- 女性らしい美しいカラダのラインをつくりたい方
  - ダイエットをしてもなかなか変化が感じられない方
  - 出産後、体形が変わってしまい元に戻らなくなってしまった方
  - 美BODYアーチラインを取得し、最強なカラダをGETしたい方

### 講師:山本善江 プロフィール

骨格美容矯正トレーナー 二人娘(21歳、18歳)の母  
肥りづらい食事の摂り方、日々のながら動きのススメ、専門の美容矯正を主に骨格、コアトレをメインに指導、施術をしている。骨格美容矯正の他、読者モデル、WEB通販のBODYモデル、ムック本モデル、通販番組カラダの専門家として出演、下腹イベント、骨盤矯正、小顔施術を含めたボディメイク矯正施術、ターゲットを絞ったトレーニング、テレビのメディアを含め通販番組などにも出演。

講座概要

日 時	2016年 <b>2月24日(水)</b>
開催時間	開始▶ <b>10:30</b> 終了▶ <b>13:30</b> (開場 10:00)
受講料	一般▶ <b>8,000円</b> アクティブエイジ指導協会正会員▶ <b>5,000円</b> ※正会員については裏面をご覧ください。
会場	<b>GINZA Uni-Ku 銀座ユニーク 大会議室 G301</b> 東京都中央区銀座5丁目14-6 橋ビルII(旧豊川ビル別館)3階 TEL: 03-6264-0009 (代表)
持ち物	バスタオル・ヨガマットなどの大きい敷物 ※当日は実技も行いますので動きやすい恰好(パンツスタイルなど)でお越しください。
主催	一般社団法人 日本アクティブエイジ指導協会 共催: 株式会社メディキューブ



- ・都営地下鉄 浅草線 または 東京メトロ 日比谷線 **東銀座駅**(4番出口) 徒歩1分
- ・東京メトロ 銀座線 **銀座駅**(A5出口) 徒歩4分
- ・都営地下鉄 大江戸線 **築地市場駅**(A3出口) 徒歩7分

### <お支払のご案内>

受講料は受講日の3日前までに、右記口座へお振込みください。ご入金確認後、正式なお申込みとさせていただきます。

三菱東京UFJ銀行 銀座支店  
普通 0256264  
口座名義  
一般社団法人 日本アクティブエイジ指導協会

※お申し込み後のキャンセルは、原則次回以降の講座へ振り替えていただきます。(お申込み日から1年以内の講座)

どなたでもご参加いただけますので、友人やお仲間同士でお気軽にご参加下さい♪

## 参加お申込用紙

下記にご記入の上、FAXにてお申込み下さい。

**FAX ▶ 03-3524-8138**

ご参加者氏名	1	御社名(店舗名)	
御社住所	〒		
必須 E-mail	@		
TEL		携帯番号	
ご参加者氏名	2	御社名(店舗名)	
御社住所	〒		
必須 E-mail	@		
TEL		携帯番号	

※当日は実技も行いますので、動きやすい恰好でお越しいただき、バスタオルまたはヨガマットなどの大きい敷物をお持ち下さい。

## ▶日本アクティブエイジ指導協会とは —— 健康寿命を延ばそう!! ——

10歳若返らせることで家族・社会・日本・世界を守ることに繋がります。自分だけがキレイ・健康になるのではなく、自分以外の人(家族、大切な人達)の為に健康である事が大切です。日本アクティブエイジ指導協会では栄養学、運動学、生理学に基づいたダイエット理論を実践指導できる指導士の養成のための認定講習会を実施しております。皆さんと一緒に楽しくアクティブエイジを学び、いつまでも自分らしい輝きを保っていただきたいと考えておりますので、私達は全国各地でアクティブエイジ普及に努めてまいります。

### 講習の流れ

#### プラクティショナー[本科]

アクティブエイジ・ダイエットに必要な食事指導、運動・活動指導、日常生活指導などの内容を分かり易く指導します。本科講習終了認定後、正会員(年会費制)の入会権利が取得できます。



#### アドバイザー[専科]

毎講座、さまざまなジャンルの講師をお招きして、アクティブエイジを楽しく実践できる講座を開催しております。本科を受講されていない方もご参加いただけますので、友人やお仲間同士でお気軽にご参加ください。



#### インストラクター[師範科]

アクティブエイジのためのダイエット実践者を指導していく講習を実施します。育成指導資格が取得でき、アクティブエイジ本科認定講習の開講権利が得られます!

### アクティブエイジ指導協会正会員について

プラクティショナー(本科)を受講していただき認定後、正会員入会権利が取得できます。

#### ✓正会員にご入会されると

- ★アドバイザー講習を年1回、無料で受講できます。
- ★更にアドバイザー講習を会員価格(5,000円)で受講できます。
- ★アドバイザー(専科)の単位が取得できます。
- ★日々更新される、日常で実践・活用できる最新ダイエット情報メールが定期的に届きます。

日々の健康的ダイエット普及や、健康増進のための仕事にお役立ていただくことも実施しております。

お問い合わせ

一般社団法人

日本アクティブエイジ指導協会

104-0061 東京都中央区銀座5-15-1 南海東京ビル9F

TEL▶ 03-6228-4262 WEB▶ <http://aask.jp/>

