



GYROKINESIS®

ジャイロキネシス体験会

6/12 カーリングホールみよた



ジャイロキネシスとは・・・

- ・バレエダンサーが怪我のリハビリのために考案。
- ・ヨガ、ピラティスに続いて注目されるエクササイズ。
- ・関節に負担の少ない動きばかりです。
- ・体幹を使って動けるようになります。
- ・身体の隅々まで意識がいきわたります。

主催： NPO法人 あさまハイランドスポーツクラブ
日時： 2016/6/12(日) 午前の部 10:00～11:30 / 午後の部 14:00～15:30
場所： カーリングホールみよた 〒389-0202 長野県北佐久郡御代田町草越1173-1735
講師： 今井 友紀子(GYROKINESIS®認定トレーナー)
藤澤 汐里(GYROKINESIS®トレーナー)
募集人数： 午前の部10名 / 午後の部10名
対象： 中学生以上
体験費用： AHSC会員の方 ¥1000 非会員の方 ¥2000 (体験価格)
持ち物： 動きやすい服装、ヨガマットまたは大きなタオル、汗拭きタオル、飲み物
申し込み方法： 氏名、住所、電話番号、メールアドレス、会員の有無、午前の部or午後の部を明記の上、メールまたはFAXでお申し込みください。(締め切り 6/1(水))

主催・問い合わせ・申し込み先

NPO法人あさまハイランドスポーツクラブ 事務局

〒389-0202 長野県北佐久郡御代田町草越1173-1735

TEL 0267-32-0019 FAX 0267-32-0069 Mail office@asamahlsportsclub.jp



GYROKINESIS®

ジャイロキネシス体験会

講師の紹介

今井 友紀子 【資格】GYROKINESIS®認定トレーナー, GYROTONIC®認定トレーナー

【経歴】

新潟県新潟市出身。21歳からインド舞踊カンパニーに所属、舞台の傍ら講師として指導も行う。
退団後はソロとして、またアイリッシュダンスにも活動範囲を広げる中で、ボディワークの重要性を実感。

「効率的な動きが最も美しい」という自身の思いと理念が同じことに共感し、

'02年からGYROKINESIS®・GYROTONIC®を始める。

'07年カーリングを始める。

'10年GYROTONIC®トレーナー資格、'11年認定取得

'13年GYROKINESIS®トレーナー資格、'15年認定取得

GYROTONIC®Level-2 Pre-Training修了 / Psoas Principle Course修了

GYROKINESIS®Happy Moves修了

全体の繋がりを大切に、深部から効率的に動ける身体を目指すボディワークです。

全身を巡る旅のような90分間の後は、身体や感覚の変化をぜひ味わってください。

藤澤 汐里 【資格】GYROKINESIS®トレーナー, 理学療法士

【経歴】

北海道北見市出身。両親の影響で小学生の頃にカーリング競技を始める。

'08, '09年 世界ジュニアカーリング選手権出場。

'10, '13年 日本カーリング選手権出場。

'12年から整形外科のリハビリテーション科に勤務しながら、GYROKINESIS®に出会う。

リハビリにも応用できるほど、関節の運動に理にかなったボディワークであり、

またどんどん身体の可動域が広がってくる心地良さに魅力を感じてトレーナー資格を取得する。

慢性的な腰痛や肩こりのある方や、身体の硬い方にも、GYROKINESIS®を通して、

動ける喜びや気持ちよさを感じて頂きたいと思います。

体験会の流れ(90分)

1. awakening of the senses

頭からつま先までセルフマッサージを行い、全身の感覚を研ぎ澄まして、動く準備をするところから始めます。

2. on the chair movement

椅子に座った状態で身体の軸を意識しながら、背骨を波打たせる・胸と腕を繋げる・上体と脚を繋げる、などの動きを行います。

3. floor movement

身体の繋がりが意識できるようになったところで、ヨガマットの上でさらにダイナミックに動いていきます。

ジャイロキネシス体験会申し込み用紙

お名前:

住所:

電話番号:

メールアドレス:

該当区分に○: 会員 ・ 非会員 午前の部 ・ 午後の部

申し込み先: NPO法人あさまハイランドスポーツクラブ事務局

FAX 0267-32-0069 Mail office@asamahlsportsclub.jp 6/1(水) 〆切