



毎月開催予定。日程は決まり次第WEBでも告知しています。  
<http://www.asamahlsportsclub.jp/>

～AHSC エクササイズシリーズ～  
 ジャイロキネシス グループセッション2020  
**GYROKINESIS®**  
 2020/3/15(sun) 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： 認定NPO法人 あさまハイランドスポーツクラブ  
 日時： 2020/3/15(日) 10:00～11:30  
 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)  
 募集人数： 各回15名程度  
 対象： 中学生以上  
 費用： プレミアム会員の方 ¥1000 プレミアム会員でない方 ¥3000  
 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、プレミアム会員の有無、参加日程を明記の上、メールまたはFAXでお申し込みください。(締め切り3/9(月))  
 その他： カルテに記入していただきますので、10分程度余裕をもってお越しください。(以前に記入した方は不要です。)

主催・問い合わせ・申し込み先

認定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



～AHSC エクササイズシリーズ～

ジャイロキネシス® グループセッション2020

GYROKINESIS®

## 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。

## グループセッションの流れ(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® グループセッション2020（3/15開催分）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○:      プレミアム会員    ・    プレミアム会員ではない      参加日程: 2020/3/15(日)

申し込み先: 認定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    3/9(月) 〆切

記載された個人情報は以下の目的で利用します。

1. 申し込み内容の問い合わせを行うため。

2. 本イベントに関する通知、告知を行うため。

主催者はご記入されました個人情報は個人情報保護法に基づき、適切に扱い保護に努めます。

イベント中に写真を撮影いたします。撮影された写真は、本クラブのHP、Facebookやイベントチラシに掲載される場合があります。掲載を望まない方は事務局にお知らせください。