



大阪発、
公園からの健康づくり
keep fit at the park

Brilliant Beauty Circle

私たちと一緒に公園でキレイになりましょう！

めざせ！しなやか美人&ランチ会

からだを構成する関節や筋肉は、知らず知らずのうちに衰えたり、偏った癖がつき、からだの不調につながってしまいます。
人生をいきいきと楽しむために健康で美しいからだでいたいと思いませんか。

今回のスペシャル講師、からだの専門家である柳頼子先生から、私たちが自分のからだの機能美を磨くためのヒントをGet！からだを正しく動かすことを意識する習慣を身に付け、芯から輝くしなやかな美しさを手に入れましょう！



メニュー

内側から、外側から、からだを調べ、美フレッシュ！！

ピラティスとノルディックウォーキング

ランチ会
(自由参加)

関西テレビ 朝日放送
「よ〜いドン!」、「ココイロ」で紹介された sweets cafe & bar miracolo で
みんなで楽しくランチ会♪

sweets cafe & bar miracolo

- 寝屋川公園から歩いてすぐ。ランチからカフェ、バルもしており、店内には雑貨なども置いているかわいいカフェです。
- オーナーのたえこさんは、からだのことを考えたこだわりの食材や調理方法でメニューを展開しています。
- 東寝屋川名産の「大葉」を使ったスイーツがおすすめです！
☆大葉にはデトックス効果があります。



東寝屋川の新名物！
「ひがねローる」



講師：柳 頼子（やなぎ よりこ）
 運動指導歴20年
 2008年ピラティス指導ライセンス取得
 2011年ノルディックウォーキング指導ライセンス取得

運動が苦手な人、嫌いな人にも運動することの楽しさ・効果を伝えたいとインストラクターになりました。現在、行政主催の健康づくり教室の他、ピラティスのグループやパーソナル指導をしています。また、現役ダンサーとして、身体のメンテナンスの重要性を実感し、様々なボディワークを体験・勉強し続けています。

ピラティスの効果

①姿勢がよくなり肩こり、腰痛が改善します。さらにボディラインもキレイになります。

②筋肉が柔軟になり、代謝があがり、冷え性が改善されたり、ダイエットしやすい体になります。

③自律神経のバランスを整え、ストレス解消効果があります。

ノルディックウォーキングの効果

①バランスを整え、首・肩にかけての痛みやコリを解消します。

②エネルギー消費量が従来のウォーキングに比べて約20～40%高く、ダイエット効果も抜群です！

③2本のポールを使うことで正しい姿勢になり、姿勢美人にも！バストアップや二の腕にも効果があります！

日時：11/23（祝・月）、12/13（日）、12/20（日）
 10：00～12：15 雨天決行（雨天時は内容を一部変更して行います。）

※毎回初心者向けの内容です。どの回に来ていただいても結構です。
 『継続は力なり！』3回とも参加されることをお勧めいたします☆

集合場所：寝屋川公園 管理事務所

内容：①まずは室内（ピラティス）

からだ向き合いながら、深い呼吸と共に、ボディリセット。

②そして屋外へ（ノルディックウォーキング）

豊かな緑と青空のもとで、気持ち良く有酸素運動。

③終了後はヘルシーランチ会♪（自由参加）

スイーツ、ドリンク付き！※ランチの内容は毎回異なります。

参加費：1500円 + 500円 + 1000円 / 回
 （レンタルポール代）（ランチ代）

募集人数：15名 / 回

持ち物：服装は動きやすいもの、履きなれた靴、水分補給できる用意、ウエストポーチなど
 （大きい荷物は施錠できる部屋に保管します）

申し込み・お問い合わせ：（WEB）<http://parkhealth.jp/>「大阪発、公園」で検索
 （TEL）寝屋川公園管理事務所 072-824-8800



J R学研都市線「東寝屋川」駅下車。
 西口を上がり徒歩すぐ。

ノルディックウォーキングの動画もアップしています。



※お申込みの際に、レンタルポールの要・不要、ランチ会への出欠、食物アレルギーの有無をお知らせください。