

体幹をゆるめて カラダを整える!!

人生100年時代を
カラダも心も
柔軟に生きる♪

トレーニングでも、ヨガでも、ストレッチでもない

コアチューニング

座学と実践教室で進めます◀

コア体操教室のご案内

- ◆ 8月26日(水) 13:30~15:00 : おどるスタジオ (定員10人)
- ◆ 9月30日(水) 13:30~15:00 : おどるスタジオ (定員10人)
- ◆ 10月15日(水) 13:00~14:30 : おどるスタジオ (定員10人)

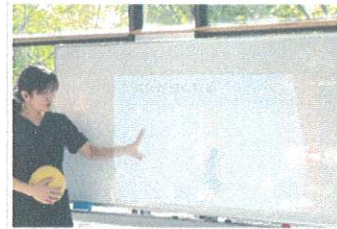
持ち物: ヨガマット・フェイスタオル
・水分・筆記具・参加費 (1,500円/回)

※自転車までのご来場やヨガマットの無い方は、事前にご相談ください♪

以前の私はスポーツやヨガをすると、つい頑張りすぎて余分な力が入り…結果肩が凝ってしまうタイプでした。同じように「力を抜くことが苦手な人・頑張りすぎてしまう人」に必要な体操を探し求めた末、辿り着いたのがコアチューニング。初めてこの体操をした際、大した運動もしていないのに「これまでにないカラダのゆるみと脱力」を体感し、感動しました。コアチューニングとは「日常のストレスや不安等の中で無意識につくる緊張を取り除き、柔軟な心とカラダが手に入る体幹づくり」になります。

▼サポート①

なぜコアチューニングなのか?!
を分かりやすくお話しした解説動画を
教室参加の前に、下記の公式LINEの
「コアチューニングとは」にて予習♪



▼サポート②

個々の身体の状態を
整体師によるカラダの見立てによって
効果的な動作のコツをサポートします



▲寝て出来るから、自信のない方でも
続けられます

◆ こんな方にぴったり ◆ ※特に、ホルモンバランスが乱れる“40代から70代の女性にピッタリの体操です♪

- ☐ 「そろそろ何かはじめなきゃ」と思っていた方
- ☐ 自分で出来るカラダづくりを探している方
- ☐ 先の健康に不安を感じている方
- ☐ 気分や頭がスッキリしない方
- ☐ いつもどこか痛くて治療に通っている方

- ☐ 今のまま元気で・活動的でいたい方
- ☐ 最近…下腹が出て来て気になる方
- ☐ 夜・なかなか寝付けない・眠れない方
- ☐ 姿勢や歩き方を整えたい方
- ☐ ガチガチな身体をセルフメンテしたい方

体幹

呼吸と動作の
連動でお腹が
緩み・腹圧を
高めることで
身体の中心・体
幹が安定する。

姿勢

身体のがみが
取れ・肩甲骨
が開き・腹圧
が高まると自然
にキレイな
立ち姿勢に。

心

腸と脳は相関
関係にあるた
め、体幹がゆる
むと自律神経が
整い・心も安定
します。

代謝

体幹が整うこ
とで、睡眠の
質・内臓の動き
が良くなり、代
謝と免疫力が高
まる。



↑こちらから
申込み出来ます

会場: みんなの森 ぎふメディアコスモス

裏面もどうぞ➡

教室に参加をご希望の方は、左記のQR「おがさわら療院公式LINE」又は
下記のお電話番号までお問合せ下さい。

主催: 郡上BASE ☎ 問い合わせ先 090-6801-8275 happymam3939@gmail.com (担当: 小笠原)

～人生100年時代を柔軟に生きる～

コアチューニングという整え方

◆体幹&メンタル◆

おなかにも心がある



※好評発売中



おがさわら療院では、2012年からスマートライフプロジェクト（厚生労働省管轄）に参加し、健康寿命をのばすための「食生活」と「運動」部門において推奨活動を継続しています。コアチューニングインストラクターの育成も行っておりますので、興味のある方も、教室でお尋ねください♪

人間は、進化を重ねとても頭の良い生き物になりました。一方で、人間だからこそ「頭で考える幸せ」と「人間の本質」とのバランスが取れなくなり、様々な心身の不調を抱えてしまう人もいます。

本来、人の身体は自然体（力みのないゆるんだ身体の状態）に近づくと、身体も・心も・人間関係までも楽になると言われます。

コアチューニングではその自然体を求め、丹田（コア）を軸に呼吸と動作の連動によって体幹を緩め・腹圧の高い・身体から力みが抜けた自然な状態にし、人の本来の力を取り戻（調律）します。

また、体幹に存在するすべての内臓と第二の心ともいわれる“太陽神経叢”（腹腔神経叢）にもコアチューニングは働きかけるため、終わったあと心が楽になる・スッキリするとのお声を多く頂きます♪

現在、スポーツ界・保育園・学校・介護・治療業界など、メンタルが欠かせない幅広い分野にコアチューニングが広がっています。

何をするにも身体と心が資本。
私自身日常的に人の痛みやお悩みに直接向き合う中で、

予防医学の観点からも一人でも多くの人が、「コアチューニングの意味を知り・体感し・コツコツ実践することで、身体と心にゆとりができ・思うような毎日を送る転機となれば…!」との思いで教室を開催しています。

一昨年出版された「コアチューニング入門編」が教科書なら、会場で行う「コアチューニング教室」は習慣作りのための授業だと思って頂ければ分かりやすいです(^^)!! 是非、教室で「力みのない状態で立つ気持ち良さ」を実感ください。

寝て出来る体操なので
足・腰が痛くても大丈夫
揉んでないのに
ふくらはぎ迄ほぐれます♪



▼
コアチューニング教室の様子です♪

<トレーナー紹介>



おがさわら のりこ
小笠原 徳子

- ◆おがさわら療院（開業24年）
- ◆予防医学の美療ダイエット（21年目）
- ・筋治療法整体師
- ・健康管理士一級指導員
- ・痩身カウンセラー資格認定講師
- ・キャリアコンサルタント
- ・コアチューニングトレーナー
- ・心理カウンセラー
- ・レクリエーションコーディネーター