理学療法士・治療家・トレーナーがおススメ!!

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◀

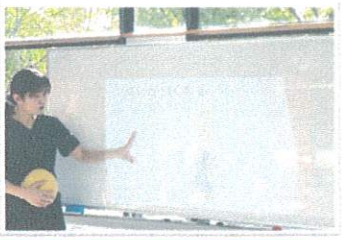
コア体操教室のご案内

- 11月11日(水) 13:30~15:00：おどるスタジオ（定員10人）
- 12月23日(水) 13:30~15:00：おどるスタジオ（定員10人）
- 1月27日(水) 13:30~15:00：おどるスタジオ（定員10人）

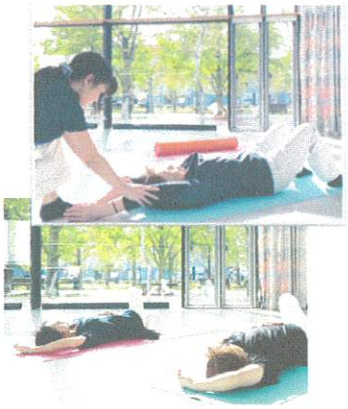
持ち物：ヨガマット・フェイスタオル
・水分・筆記具・参加費（1,500円/回）

※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♪

▼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
整体師がカラダの状態を見立て、
効果的な動作のコツをお伝えします



▲寝て出来るから、自信のない方でも
続けられます

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。私のように「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に辿り着いたのがコアチューニング。呼吸と体幹（お腹・肩甲骨・骨盤）を軸に、寝た状態で行う運動量の小さな体操なのに「これまでにないカラダ全体のゆるみと脱力」を体感！正直、すごく驚きました。コアチューニングは、日々の生活の中で無意識につくる筋緊張を取り除き「柔軟なカラダは勿論、心まで緩めてしまう」体操です。　筋治療法整体師　小笠原

◆こんな方にぴったり◆

※特に、ホルモンバランスが乱れやすい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　身体の力みが取れ・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◆

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。

おなかにも心がある



※好評発売中

健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

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♪

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♪



おがさわら　のりこ
小笠原　徳子

＜インストラクター紹介＞

◆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
・コアインストラクター
・心理カウンセラー
・レクリエーションコーディネーター

岐阜県レクリエーション協会推奨団体　JAPANコアチューニング協会岐阜クラブ協賛