

## Urara:kai 7月例会のご案内

### 「体幹トレーニングで美しい体を手に入れる」 ～座学＋実践で正しい体幹の知識と トレーニング方法を身につけましょう～

美しい体や姿勢を効率よく手に入れるには「正しい知識」が必要です。

例えば今話題の体幹トレーニング。アンチエイジングやダイエットにも有効でプロアスリートも取り組んでいるとされていますが、その効果や正しい鍛え方はあまり知られていません。

そこで今回は、業界注目のパーソナルトレーナー、星工様を講師にお迎えし、体幹を鍛える大切さや正しいトレーニング方法などについて講演していただきます。座学に加えて、皆さんに実際に体を動かしていただきながら、「楽しく」「正しく」「優しく」体幹トレーニングを身につけましょう。

**日 時** : 令和元年 7月 2日 (火) 19:00 ～ 20:30

**会 場** : ビジネスエアポート青山 港区南青山 3-1-3  
スプライン青山東急ビル 6F  
(施設詳細) <http://business-airport.net>

**講 師** : 星 工( **HOSHI Takumi** )

2011 サラリーマンを辞めフィットネストレーナーの世界へ  
2012 安田メディカルフィットネス研究所助手  
2013 東京、神奈川を中心にフリーランスで活動開始  
2014 コナミスポーツクラブスタジオ人気投票で全国 17 位  
2015 バーベルを使わない自重のエクササイズ「CTB」考案  
2016 鍼灸師、按摩マッサージ指圧師取得  
2017 スポーツマッサージナズー治療スタッフとして勤務開始  
2018 教育機関での講師やその他セミナー講師としての活動を開始  
パーソナルトレーニング資格を多数取得し、多くの店舗・施設等で指導を行っている業界注目のパーソナルトレーナー



**会 費** : 無 料 (うらら会会員・シネマ夢倶楽部会員・JFA 関係者、ビジネスエアポート会員)  
500 円 (ビジター)

**定 員** : 20 名(先着順)

**申込方法** : **6月28日(金)まで**に、うらら会専用メールにてお申込みください。  
ただし、定員になり次第、締め切りとさせていただきます。  
(専用メールアドレス) [urara@japanfashion.or.jp](mailto:urara@japanfashion.or.jp) (電話) 03-3295-1311

**お問い合わせ先** : 一般財団法人日本ファッション協会 うらら会 事務局  
(メール) [urara@japanfashion.or.jp](mailto:urara@japanfashion.or.jp) (電話) 03-3295-1311