

講師紹介

池上 真樹



トレーナー歴10年。
 延べ指導人数8000人以上。
 マットピラティス資格保持。
 フリーランス時代には女性の脚痩せ専門として足、膝、股関節、背骨を整えることで脚痩せを実現。
 現在はピラティスを軸に中枢神経系へのアプローチから『無意識的な美姿勢』を目指し、姿勢改善指導を行っている。

岡田 盛大



トレーナー歴5年。国家資格の『栄養士』の資格を保持。
 スポーツトレーナーの専門学校を卒業し、整形外科のリハビリクリニックに勤務。
 リハビリやトレーニングジム、介護施設などで学生から高齢者までの運動指導。
 現在は『脳機能と栄養』をテーマに様々なカラダの不調を栄養と運動指導により解決している。

「最近、物忘れが増えた…」
 「集中力が続かない…」
 そんなお悩みはありませんか？
 実は、脳の老化は加齢だけでなく、日々の生活習慣が大きく影響しています。本セミナーでは、最新の研究をもとに「脳の健康を維持するため食事と運動」について解説します。簡単に実践できる食習慣や、脳の働きを活性化させるエクササイズを学び、今日から始められる「脳の若返り習慣」を身につけましょう！

京都ガーデンパレスホテル

〒602-0912

京都府京都市上京区烏丸通下長者町上る龍前町605

- ①今出川駅から徒歩9分
- ②丸太町駅から徒歩10分



フィジカルセラピーインターナショナルアソシエーション

(PTIA) は、美と健康を通して皆様のQOL（生活の質）向上に寄与することを目的としています。

私たちは、目覚めて顔を洗い、歯を磨き、食事をとり、仕事へと向かうという日常生活の中で、幾度となく鏡を見ます。

「美と健康」への関心は、知らない間に生活の中に浸透しています。

美しさを求めるとそこには健康な生活があり、健康的な生活を送ることで美しくなる「私」がいます。

「こころとからだの声」に耳を傾け皆様をリードするPTIAは、さまざまな取り組みを提案致します。

