

このエクササイズ3つの要素

1

誰でも出来るリズムの取り方を覚え、そのリズムにカラダの動きをシンクロさせる感覚を身に付けます。

2

そしてこのエクササイズのガイドになる、「ボディアドレス」というピンポイントを覚えます。

3

この2つの組み合わせで、質の高い腹式呼吸を楽しみながら身に付けていきます。

音楽だからだれでも出来る、

楽しいアンチエイジング



講師：宮浦清氏

POSITION / 現職
音楽家
呼吸研究家
サキソフオニスト
プロデューサー

自分の表面を飾る時代から、自分の中味を磨く時代へ！
この大きな時代の変化に気付いた人は、まず
若さ、健康、美しさを引き出す
宮浦式ブレストレーニング入門90分
ここから始めてみましょう。

メッセージ

90分で身につける腹式呼吸テクニックで、
若さ、健康、美しさを引き出す
アンチエイジング対策を始めてみませんか？
その基本トレーニングは、呼吸とカラダの動きを
シンクロさせ、リズムにのせる音楽健康エクササイズです。

受講生募集中

!!!

若さ、健康、美しさを引き出す
「宮浦式ブレストレーニングセミナー」
90分 入門編

参加費：5000円（税込）

会場：ココデシカ Esta青山

〒107-0062 東京都港区南青山2-24-15 青山タワービル13F

※ 地下鉄外苑前駅 1b出口から徒歩20秒

Map : http://www.coco-de-sica.com/rental/esta_aoyama_map.html

お問い合わせ：「宮浦式ブレストレーニングセミナー入門編」事務局（ココデシカ） miyaura-seminar@bizgroup.co.jp

Tel : 03-3479-7386 担当：師（もろ）

日程：2013・6・11

6.11（火）19：30～21：00（19：00 受付）

お申し込み：Biz イベント予約フォーム

<http://www.bizgroup.co.jp/form/reservation/>

