

50代・60代対象

無料

いつからでもあなたは変わる

# シンテシラエクササイズ

～心スッキリ・体デトックス 見るからに変身～



人は、正しく自分に  
向き合えば、いつからでも  
どこからでも良くなれますよ！  
その心と体の使い方（技術）を  
ご提供します。  
私と共に生涯進化成長  
しましょう。

心のエクササイズ：陰陽六行から「和の心」について

体のエクササイズ：呼吸法・体幹・遠心力・旋回等、重力を応用した運動

2018年

6月30日（土）13:30～15:00

- ◆会場：大田区立男女平等推進センター（エセナおおた）多目的ホール
- ◆対象者：区内在住の生涯現役をめざす50代・60代
- ◆定員：150名 ◆参加費：無料
- ◆服装：動きやす服装 持参物：飲み物 長めのタオル
- ◆申し込み：midoring2017@yahoo.ne.jp 名前・住所・年齢記入
- ◆締め切り6月30日（土）
- ◆実施団体名：大田 Life of life
- ◆主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

講師：Life（命を磨く）エクササイズ 創案者 原田あつ子（62歳）

日本で第一号のエアロピクスインストラクター。

ホリプロ所属後、フリーダムネットワーク社を設立。

日本のエアロピクス、フィットネスの普及に大きく貢献する。

2015年一般社団法人 Life of life 協会を設立。

顔から足にいたるまでの Life エクササイズを創案。40年体に関わって気づいたのは、「心ありきで体が結果」。陰陽六行を学んで、現在は「和の心」として日本人としての心の在り方、和のエクササイズとして呼吸・体幹・遠心力・旋回（重力の応用）を取り入れ、簡単に速攻効果のある運動を提供している。