一般社団法人アロマ・リンパセラピスト協会主催

ＡＬＴＡ塾 月曜コース

■日　時：5 月 22 日（月）13:00～16:45
■場　所：ＡＰＲＩＬ　ＡＣＡＤＥＭＹ
■受講料：会員 5000 円・非会員 8000 円（税込）

第一部：13:00～14:45

酵素から見えて来るカラダの全容

【酵素】という言葉はよく耳にしますが、いったいどんなものだと思っていますか？食べたものを小さく分解する「消化酵素」はおなじみですが「代謝酵素」はどうでしょう？
実は「代謝酵素」は私たちの６０兆個の細胞の中に有って、健康や美容や生命にも関わる重要な物質です。
酵素ジュースで摂ることはできませんが、日々の食生活の中で生きている限り作られます。そんな酵素を詳しく解明していきましょう。

講師：福場美知留
・一般社団法人アロマ･リンパセラピスト協会会長
・日本プラセンタ研究会副理事
男女共同参画企画、看護師勉強会、保健師研修会、スポーツジム、企業などで「美容・健康アナリスト」として講演活動を行い、好評を博している。また、2013 年 1 月、アロマ・リンパケアを、もっと社会に普及させることを目的に、一般社団法人 アロマ・リンパセラピスト協会を設立。講演やセラピスト育成など、幅広い活動を行っている。

第二部：15:00～16:45

ダイエット成功のコツ

世間にはダイエットに関する情報が溢れています。
テレビや雑誌でダイエット特集などが盛んに取り上げられるこの時代に、何が正しいのか混乱されているクライアント様も多いと思います。
なぜ食べ過ぎてしまうのか、どうしたら食欲を抑えることができるのか、基本的な身体と脳の仕組みをわかりやすくお伝えするとともにご自宅でできる簡単なエクササイズもご紹介致します。皆様のお仕事に役立て頂ければ嬉しいです。

講師：米澤史織
・全米ストレングス&コンディショニング協会(NSCA)認定パーソナルトレーナー
・株式会社ファイブレッツス 代表取締役
高校時代の自己流ダイエットの失敗から拒食と過食を繰り返す。食と運動を見直し、正しいダイエットの重要性を知りその経験を生かす為スポーツクラブでフィットネスインストラクターとして勤務。ダイエットの道を極めたい思いから、ダイエット専門の大手ジムでトレーナーとして食事指導、運動指導を行い今年独立しパーソナルジムをオープン。

ＡＰＲＩＬ　ＡＣＡＤＥＭＹ
世田谷区玉川 2-24-6　シルク玉川７Ｆ　二子玉川駅徒歩 2 分
URL：http://www.april-academy.com/

お申込み・お問い合わせ
TEL:03-6413-9673　E-mail:info@alt-a.jp
URL: http://alt-a.jp/index.html
ALTA 事務局　担当・中浜