

第一部：13:00～14:45

【ビタミン】とカラダとの関わり

ビタミンとは私たちが食事で得ている栄養素に含まれるものですが、「微量で体内の代謝に重要な働きをしているものであり、自分の体内では作られないもの。」で、必ず摂取しなければならない必須栄養素です。現在13種類が発見されていますが、ビタミンの働きや歴史には興味深い多くのエピソードがあります。食事のアドバイスには欠かせないビタミン情報と最近注目の【メガビタミン療法】などもお伝えします。



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長

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

美容と健康の為の運動選択

人生をより明るくするために、美容に力を入れることはとても大事なことだと思います。

そして、健康であることも美しさと同様に、楽しく人生を過ごすためには必要不可欠であることは皆さん理解していただけたと思います。生きていけばよく「適度な運動」というワードをよくみかけるとおもいますが、健康にも美容にも重要なワードです。

では、どんな運動が「適度な運動」なのか、なぜ「適度な運動」が大事なのか。

曖昧な言葉の意味を明確にしていき、より楽しい人生を過ごすための参考にいただければと思います。



講師：我満 俊介

大学ではITを専攻していたがフィットネス業界と出会い、人体の素晴らしさを知っていくにつれて夢中になっていき、大手フィットネスクラブでスタジオインストラクターとして活動しその後、大手ダイエット専門ジムでパーソナルトレーナーとして活動。

大手ならではの型に嵌めるような指導に疑問を持ち、現在はファイブレップスでダイエットだけではなく健康や美容など多くの悩みを解決できるようになるべく活動中。

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