

日々の生活に無理なく取り入れましょう！

アンチエイジングフィットネス ～シコアサイズ～

& より美しくより健康にハーブをお料理に！

ぴーずはーぶ～always～ 秋の交流会 2016.10.27

ぴーずはーぶ～always～秋の交流会は「運動」と「食」をテーマに、貴乃花親方とシコアサイズを開発された、内田英利トレーナーをお迎えして、日々の生活に無理なく取り入れられるフィットネスレッスンです。テレビでもおなじみのシコアサイズもご紹介してくれますよ。レッスンのあとはぴーずはーぶ～always～代表水澤博子によるハーブ料理で食の提案をさせていただきます。新作料理も含めお料理を食べながら、楽しいひと時を過ごしましょう！

日時 10月27日 12:00～15:30

場所 松戸市稔台市民センター 第1ホール
松戸駅より新京成線 みのり台駅下車 徒歩3分

参加費 4500円
ぴーずはーぶ～always～受講生は割引があります。

定員 30名 定員になり次第締め切ります。お早目のお申し込みをお勧めいたします。

*フィットネスレッスンがありますので、動きやすい恰好でお越しください。

お申し込み・お問い合わせ

ぴーずはーぶ～always～ 水澤 博子

info@ps-herb.school

090-6927-6681

ホームページ

<http://ps-herb.school/>



■シコアサイズ・トレーナー

内田英利 *Hidetoshi Uchida*

1971年生まれ。茨城県出身。日本大学卒業後、立命館大学に進学。立命館大学在学中に運動生理学などを学び、その後、米国の栄養学修士課程を経る。現在は、女性や高齢者向けの生活習慣病予防プログラムの開発、フィットネストレーナーの育成、生涯フィットネスに関する講演や運動指導などを行う。日本成人病予防協会認定講師、健康管理士一般指導員、全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会（NESTA）認定講師、健康運動指導士。大相撲の貴乃花親方との共同開発プログラム「シコアサイズ」を販売。株式会社フィットネス・ゼロ代表取締役。パーソナル・フィットネススタジオ「コア・フォレスト」運営責任者。フルマラソン歴14年。ベストタイムは2時間45分01秒。

