

オープンハウスプログラム

『ボディケア』で身体感覚を育てる！

# 簡単タオルストレッチ

メイントレーナー：MIO(ヨガスタジオ MAY Method)

アシスタント：吉田愛 (PAS心理教育研究所)

タオルを使ってマッサージと簡単なストレッチを行います。

『凝ってるなあ、気持ちがいい、伸びる、すっきりした！』などなど...。  
色んな体の声を聞きながらボディケアをすると、身体感覚を育てることができます。そして、体がほぐれたらどんな感じがするか、感覚のシェアをしていきます。

月に1回、自分の身体と付き合ってみるセルフケアをしてみませんか？  
どなたでも簡単に行えるプログラムです。

みなさまのご参加をお待ちしています！

第3土曜日 11:30~12:40

2022/5/21, 6/18, 9/17, 10/15, 11/19, 12/17,  
2023/1/21, 2/18, 3/18, 4/15

場所：PAS心理教育研究所

(京王井の頭線 駒場東大前駅西口より徒歩5分)

参加費：1回 1,000円(税込) 定員：10名

「オープンハウス」の各プログラムでご利用いただける、お得な回数券もございます。  
詳細はホームページをご覧ください。

## こんな人におすすめ！

体の凝りを感じる方、運動不足の方、自律神経の乱れを感じる方、疲労が溜まっている方、睡眠の質を改善したい方、セルフケアを始めたい方…。セルフケアに関心のある方ならどなたでも大歓迎！

※お子さまと一緒に参加ご希望の方は、2日前までにご連絡ください。

### 【お申込み方法】

「氏名（ふりがな）」「電話番号」「メールアドレス」「参加希望回」を明記の上、pas@pas-ins.comまでご連絡ください。お電話でのお申込みも承っております。 締切：開催日の3日前

※回数券をご希望の方は申込時にお知らせください。

### ◆お問合せ・申込先：

電話：03-6407-8201 メール：pas@pas-ins.com

PAS心理教育研究所 東京都目黒区駒場2-8-9

HP: <https://www.pas-ins.com/> Twitter:@PAS\_fun2020

### 【備考】

- ・動きやすい服装でご参加ください。
- ・フェイスタオル（細長いタオル）をご持参ください。（こちらでお貸しすることも可能ですが数に限りがございます）。

### 【講師紹介】MIO

10代の頃から都内のクラブでダンサーとして活動。その後、フィットネスジムの店舗責任者や暗闇エクササイズのトップインストラクターとして活動の幅を広げていく中で、体と心のコンディションを整えられる整体とヨガの学びを深める。

独立後、2020年 フィットネス技能検定習得。同年6月、オンラインヨガスタジオMAY Methodを立ち上げ、パフォーマーとして活動中。現在、活動の幅を広げる為YouTubeを始めSNSでの発信も勢力的に行う。

YouTubeチャンネル■鈴木靖世のヨガの学校  
ヘルシーダンス

