

7

大切なパートナーとの信頼関係をより一層深めるためにも「男と女の違い」を学び直してみませんか



HBR 特別講座
カラダの知識、知らない事ばかり!

オトナのホケン体育

先着順 7月23日 [土] 15:00-17:00
[受付開始 14:45]

講師 吉野一枝
[よしの女性診療所所長]

会場 Caspa 銀座

最寄駅 銀座駅 [東京]

定員 20名
[お連れ様1名可]

参加費 2000円
[税込み・クレジット/コンビニ前払い]



大人になって男女のカラダの違いを学ぶ機会があったでしょうか? 雑誌やネットで情報を拾い、なんとなく「そうかもね……」と納得している人は意外と多いのでは。でも、男女のカラダは確実に違い、「なりやすい病気」と「治療法」、「体力の衰え方」や「老化の進み方」も違えば、もちろん「メンタルの変化(波)」も違うのです。「男女のカラダの違い」を基礎から一緒に学んでみませんか? ※3月に開催予定だった講座です。

[企画・コーディネート:坂本真理]

6



HBR 特別講座
あなたの便秘タイプを診断

正しく腸をリセットして脱・便秘体質!

先着順 7月23日 [土] 14:00-16:00
[受付開始 13:45]

講師 上羽毅 [上羽医院院長]

会場 プリーゼプラザ

最寄駅 大塚駅、梅田駅 [大塚]

定員 15名
[お連れ様1名可]

参加費 2000円
[税込み・クレジット/コンビニ前払い]



「便秘」といっても、実は様々なタイプがあることを知っていますか? 大腸機能の変化や年齢、ストレス、生活習慣が原因となり、6つほどのタイプに分かれ、しかも解決方法もタイプごとに異なります。そこで、あなたの便秘タイプを診断し、正しい便秘解消法の知識を教えてくれるのが、便秘外来を持つ上羽医院院長の上羽毅先生。本講座では、特別に問診とカウンセリングを行い、参加者それぞれ便秘タイプを診断と詳細アドバイス。

[企画・コーディネート:今仲理恵子]

「なにをどうしても治らない!」とあなたのガンコな便秘を諦めるのは、この講座を聞いてから!



エクササイズ講座
体の中から締めて女性らしさをアップ!

骨盤エクササイズでアンチエイジング

先着順 2010年 7月30日 [土] 13:30-15:30
[受付開始 13:00]

講師 納富亜矢子 [声楽美整体サロン副院長]

会場 未定 最寄駅 未定 [大阪]

定員 20名 [お連れ様1名可]

参加費 2000円
[税込み・クレジット/コンビニ前払い]



昨年の講座で人気だった納富亜矢子先生が約一年ぶりに登場。外側だけでなく内側から鍛えることで、真の女性らしさを秘めたボディラインを作る納富マジックの進化版を、ぜひ学びとってください。

講座前半では、骨盤の歪みを治し、立つ・歩く・座るという基本動作の中で正しい骨盤状態をキープするための骨盤エクササイズを。後半では、真に女性らしいボディ作りには欠かせない大殿筋エクササイズでカーブラインの作り方を。さらに、骨盤底筋群の正しい力の入れ方とそのキープ方法も学べます。

[企画・コーディネート:今仲理恵子]

9

芦屋の
カリスマ整体師・
納富先生が
パワーアップして
HBR講座へ
再登場!



ボディケア講座
ドクターから学ぶピラティス塾

カラダのトリセツ-基本編③-

先着順 2010年 7月29日 [金] 10:30-12:30
[受付開始 10:00]

講師 武田淳也 [整形外科医・ピラティスエデュケーター]

会場 Pilates Lab 代官山

最寄駅 代官山駅 [東京]

定員 15名 [お連れ様1名可]

参加費 2000円 [税込み・クレジット/コンビニ前払い]



現代を生きる私たちは、自分のカラダに対して本当に無知。人間のカラダの成り立ち、本来の動きやそこに筋肉や骨がある意味などを学びながら、自分のカラダと向き合う講座。第3回目は「所作」についてです。機能的な動き、美しいスタイル&見た目を同時に手に入れましょう。「カラダのトリセツ」を学び、今後何十年も付き合うカラダを健やかに美しく維持する知恵を手に入れて、全4回の講座ですが、今回からの参加ももちろん可能。

[企画・コーディネート:坂本真理]

一生ものの自分のカラダの取扱説明をきちんと学ぶ唯一無二のチャンス!

8

5

「興味はあるけど、少し不安」、「費用はいかほど?」などなどホルモン補充療法にまつわるあなたの疑問を一挙解消!



HBR 特別講座
あなたの身体に必要ですか?

ホルモン補充療法のレッスン

先着順 7月21日 [木] 18:30-20:30
[受付開始 18:15]

講師 岡野浩哉
[顔田橋レディースクリニック院長]

会場 スター会議室

最寄駅 顔田橋駅 [東京]

定員 20名
[お連れ様1名可]

参加費 2000円
[税込み・クレジット/コンビニ前払い]



更年期障害の治療法としてだけでなく、美容、健康維持のための療法としても注目を集めている「ホルモン補充療法」ですが、自分に合った最少有効量を見つけるのがまだまだ難しいのが現状です。そこで本講座では「ホルモン補充療法のガイドライン」を作成した岡野先生からホルモン補充療法の基礎を学び、一般女性が陥りやすい間違いや疑問点と、この治療法を選択するときの注意点を詳しく解説していただきます。 ※3月開催予定だった講座です

[企画・コーディネート:坂本真理]