

篠栗・体験型宿「若杉屋」1周年特別価格の講座付！ ボディトレーナー八田先生による ハンモックストレッチ®とセルフケア講座付き宿泊プランのご案内

九州初！一般向けのハンモックストレッチ®（考案者）開催決定！各種スポーツ競技のナショナル選手もサポートし、魔法のBODY WORK オリジナルメソッドを持つ八田先生をやっとお招きできることになりました！
 気になるのはやっぱり、おなか・・・どうしたら、きれいにやせることができるの？勘違いだらけのエクササイズを見直し、「ゆがみなき身体」「使えるコア」を手に入れるための講座です。自宅でもできるセルフメンテナンスまで学べ、メンタル面までケアして下さるその指導はトップアスリートからの要請も多く全国を飛び回っておられます。九州での一般向けのハンモックストレッチ®とほぐれッチによるセルフケアのW講座は大変貴重です！先着順ですので、ご予約はお早目に！



概要

日程	2017年11月10日（金）13時集合 ～11月12日（日）13時頃解散
予約	ご予約フォーム http://wakasugiya.com/reserve/ よりお申込み下さい。 予約電話番号：092-410-8522 まで。 ※プログラム中は留守番電話の対応となるため、ホームページの予約フォームからお勧めします。
定員	20名 ※若杉屋は元お遍路宿のため、原則相部屋となります（男女別）。
場所	体験型宿 若杉屋 www.wakasugiya.com 〒811-2405 福岡県糟屋郡篠栗町篠栗 2605 ※JR「博多」駅より JR 篠栗線快速で約15分「篠栗」駅よりタクシーで約20分（2,000円程度） ※送迎はありません。
講座内容	◆ハンモックストレッチ® 60分 ◆セルフメンテナンス ほぐれッチ® 60分 合計120分 ※上記の特別講座以外は通常のファスティングプログラムです。
費用	◆特別価格：初めてご宿泊の方 37,000円 （税抜） 特別講座込み 1周年記念リピーター割引 32,000円 （税抜） 特別講座込み ※料金には、特別講座&宿泊費以外に森林セラピーや写経、身体ワーク、生活改善セミナーなどの座学などのすべての通常プログラム体験費、及びファスティングドリンク、や回復食（2回分）などが含まれております。 ※天候や状況によって内容は変更される場合があります。
主催	株式会社コプラス（体験型宿若杉屋 運営会社）

講師プロフィール 八田永子



ハンモックストレッチ®&ほぐれッチ®の考案者。studio MOVE 主宰。ボディトレーナー&アドバイザー。平成26、27年度 JOC 日本オリンピック委員会体操競技強化スタッフ（医・科スタッフ）。先生ご自身のカラダの履歴は、バトン、陸上、バスケット、ダンサーなど。今も踊っているようで、バレエ、各種ダンス、ヨガなどにも精通。スポーツ競技でも10年に渡り、シンクロ、新体操、体操、などの、ナショナル・ジュニアナショナルチーム講師を務め、強化スタッフの経験を生かし、年齢もジャンルもプロアマ問わず対象とされ、動かす前のカラダの元の元、そして使い方やセルフケア、に特に焦点を当て、その上でパフォーマンス力をアップさせるレクチャーを全国で展開している。参考著書：幻冬舎「やっぱりおなか、やせるのどっち？勘違いだらけのエクササイズ」