

女子力UPしませんか!?

IBA ^{コラボ} × 永興保育園

「子育て支援活動」2014年度・前期編開催です*
皆様振るってご参加下さい!! お待ちしております♪!

ご挨拶

新緑の候、皆様におかれましてはますますのご繁栄の事とお喜び申し上げます。
子育て支援活動・2013年度は、たくさんの方々にIB-EXプログラムを
ご受講いただきました。ご参加いただきまして誠にありがとうございました。
今年度も「IBA×(コラボ)永興保育園」企画、子育て支援活動が決定致しました。
またたくさんの方々とお会いできますことを楽しみにしております。

山上 雅子



5月31日(土) — IB-AXIS (アンチエイジング・ボディメイク)

美しいボディラインを形成するプログラムです。姿勢を正すことで-5歳若々しく!! まさしく『アンチエイジング・ボディメイク』
日常生活の姿勢の悪さが骨格の歪みや下半身の筋肉の付き方を変えてしまいます。骨格の歪みには、お腹が前に出た
反り腰やあごが前に出ている猫背、いずれも姿勢の悪さからくる前後の歪みと左右重心のアンバランスが起す左右の
歪みがあります。そのためこのレッスンでは、立つ、歩くなどの日常の基本的な動きや姿勢を綺麗に保つための姿勢安定筋群を
鍛えていきます。

6月14日(土) — IB-CURE (肩甲骨EX)

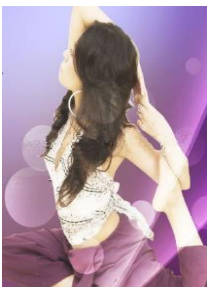
凝り固まっている肩甲骨周辺の関節や筋肉を緩めて、血液・リンパの流れを促進し老廃物を排出します。
そして肩甲骨周辺にある「褐色脂肪細胞」を強化!! 体質改善には必須の代謝効率を上げてくれるすぐれものの細胞です。
背中脂肪を取り除き、引き締まった綺麗な背中を狙います。首肩の凝り解消にも効果的!
背中ではプラス年齢が出やすいので、肩甲骨美人を目指しましょう。

7月5日(土) — IB-SCOOP (メタボ解消)

呼吸法とエクササイズにより腹圧を高めインナーマッスルを鍛えながら、内臓脂肪を燃焼させます。
従来のような反復運動による首の辛いエクササイズはしません。まず呼吸法で内臓の血流を良くし、体内にある呼吸筋群
(横隔膜、肋間筋)をご自身の意識で大きく動かします。すると凝り固まった内臓はマッサージされ内臓機能が高まります。
後半は腹筋エクササイズ。ポイントは吐く息とともに腹圧を高め内側から腹部を締めつけていきます。

- 対象: 保護者・未就園児の保護者 ● 持物: 長めのタオル、お水、バスタオル
 - 場所: 永興保育園 (お持ちでしたらヨガマットがおすすめです)
- ※当日は運動を出来る格好でお越し下さい。

詳しくはIBA公式ホームページ
(<http://ibaym3.wix.com/iba-ym>)を
ご覧ください☆



プロフィール

山上雅子 インテグラル・ビューティー・アカデミー IBA 主宰 東京都出身

幼少の頃、虚弱体質でその体力づくりのために、バレエや舞踊など、多岐ジャンルの舞踊研鑽に勉める。1985年のアメリカ留学をきっかけに、当時流行だったエアロビクスの公認インストラクターを取得しデビュー。テレビ朝日「スポーツキャスト」のLA現地レポーターとなる。帰国後、青山・恵比寿・六本木周辺のスタジオを中心にフリーとして活動。1990年(株)BODY-ART-DESIGN総合美容研究所代表取締役就任。留学中に異文化交流に興味を持ち、(財)国際文化協会・国際舞踊交流委員会に所属し、ヨーロッパ、アジア圏で国際交流に務める。日本文化を学ぶため学校法人東郷学園入学(茶道、華道、書道免許取得)文化・教養・所作全般を学ぶ。卒業後ジョーンロバートパワーズ青山本校でフィギアードコントロールを担当。フィニッシング&マナースクール・企業セミナー等、健康管理・痩身美容・所作指導に務める。2005年よりヨガスタジオ、カルチャースクール、エステ・スパ開設のコンサルティングを務め、自らが独自に開発した『IB-EX・IB-EDU』メソッドにて直接指導にあたる。