

けいらく通信

2013/07
No.9

<http://keirakubics.com>

発行：一般社団法人 日本けいらくビクス協会
公式ブログ<http://keirakubic.exblog.jp/>

猛暑です。皆様、注意して下さいね～
こまめな水分補給、休息。胃経・脾経を刺激して、夏バテよさらばじゃ～～！



ヘルス&フィットネス
ジャパン 2013 でセミ
ナーを開催しました。



6月19日、けいらくビクスのセミナーに31名の方が参加されました。九州や新潟からも来て頂いて感激！講義の後の実技では会場が狭いくらいでした。

セミナー終了後は、たくさんの質問を受けて大忙し！大手スポーツクラブの方にも興味を持って頂き、良いアピールになったと思います。今後の展開が楽しみです！！

【認定インストラクター】

おかげ様で、現在19名のインストラクターが誕生しています。8月も当協会主催の認定講習会&テストを開催します。また9月にはジェクサー・スポーツアカデミーで3回目の養成コースも始まります。続々と新しいインストラクターが誕生し、「けいらくビクス®」が広まりつつあります！

ジェクサー認定インストラクター様の声
賑やかで早いリズムの音楽に気後れして、今まではスタジオプログラムに参加するのをためらっていたお客様が「これなら私にもできる」「楽しい」「きもちいい」と喜んでくださるのがとても嬉しいです。季節の移ろいや、自分自身の心身のバランスに敏感になりました。養成コースで学んだ知識が、他のプログラムの指導にも大変役立ち、集客アップにもつながりました。(Iさん) 来ていただいているのはやはり年配の方が多のですが、これに来るのが楽しみだと言うお言葉をいただきました。私の方が、逆にメンバーさんから元気をいただき嬉しいです。(Tさん)
呼吸をきちんとする事で心を開放できました。繰り返し、身体をさわりラインを意識する事で身体が軽くなり、この猛暑も元気です。(Mさん)

【1 day レッスン始まりました】次回は 10/20



初の東京進出です(笑) 飯田橋にあるブラボートレーニングセンターにて、1day レッスンを行ないました。皆さんとても熱心。気持ちよかったです。一般の方も参加出来ますのでお友達にもお勧めください。けいらくビクス®

①10:15～11:15 けいらくビクス® ②11:30～12:30 経絡ストレッチ
各 3,000 円、①②共 5,000 円 要予約 10/20.12/15.1/19.3/16

知っ得ツボ！

☆隠白 (いんぱく)

足の親指の爪の根元内側の角肩こり解消に絶大の効果を発揮するツボです。内臓を強くする効果もありますので、様々な病気の予防にも効果があります。隠白穴は意識不明の時の気付けにも使用されたりします。

【中村勝美 著書】



「一日一回でお腹が凹む！
完全腹筋メソッド」

前回の予告通り、中村先生の本が発売されました！「ちょっと奥さん、お腹が凹むってよ～」使用する筋肉などわかりやすく解説してあります。編集部Wも実践中。だるまさんのように転がっていたのが、今ではゆっくり背中を床へ付ける事が出来て来ました。これは継続できそう！！

【DVD】 進行中！

まだ詳細は発表できませんが、進行中です！最終打ち合わせも終わり、いよいよ来月、撮影です。次号でお知らせ出来ると思いますので、お楽しみに～

【掲載】

公益財団法人健康・体力作り事業財団発行「



健康づくり」7月号に楽しいフィットネスプログラムとして「経絡ストレッチ」が紹介されました。8月号、9月号と計3回の連載です。ご覧になりたい方は小岩マネージャー、鷺尾広報までどうぞ。そして、もうひとつ。主婦の友社発行の雑誌、月刊「健康」の9月号(発売日8月初め)に腰痛体操として「経絡ストレッチ」が掲載予定です。先日、編集者の方が取材に来られました。いずれも原稿のチェックなど先生方は忙しくこなされています。出来上がり、そして反響が楽しみです。

【いつでも何でも記事募集】

編集後記ツボやき：梅雨が明けるとなり猛暑！体調管理は万全でしょうか？無理をしないで養生してくださいね。熱帯か？という気候にゲリラ豪雨。コチラも注意です。さて皆さんのサマーバケーションのご予定は？海？山？温泉？・・リフレッシュして9月に元気にお会いしましょう！！ (わ)

けいらくビクス® 経絡ストレッチ

新しいプログラムです。けいらくビクス®のコンディショニングやストレッチを主にゆったり行います。ゆったりとした呼吸と動き中心で心と身体を一つにし、心身のバランス調整を行います。身体を柔らかくする事が目的ではなく氣の流れを促進する事で季節に対応した健康的な身体作りを目指します。