

けいらく通信

2014/9/30
No.12

<http://keirakubics.com>

発行：一般社団法人 日本けいらくピクス協会

公式ブログ<http://keirakubic.exblog.jp/>

【IDEA コンベンションツアー-2014 in アナハイム】

2014年8月 世界67カ国から10,000人のインストラクター、トレーナー、マネージャーが集まる「ロサンゼルスでのIDEAワールドフィットネスコンベンションに参加してきました。ロス空港から車で45分、ディズニーランドがあるアナハイムのコンベンションセンターで、5日間に及ぶフィットネスの祭典。目的は「和(WA)のフィットネス」発信のプレゼンでした。



1999年、初の海外旅行は、ラスベガスのIDEA コンベンションツアーでした。そう、その時に出会ったのがChi-Ball™メソッド(モニカ・リンフォード)です。あれから15年、それをベースに作り上げたのが「けいらくピクス®」!!!今回、「和のフィットネス」として世界に発信すべくツアーに参加したのでした。



朝7時~17時過ぎまで事前エントリーしたレッスンを受講したり、ウェアやグッズ(セレブ御用達、中村先生もおススメ浅田真央ちゃんも愛用の人気ブランド、ル・ル・レモンのpants get!)トレンドな健康器具や健康食品、パフォーマンスを見て回ったり、、、エキサイティング&充実した日々を過越してきました。サンタモニカやディズニーランドにも行きましたよ~

そして、2015年IDEAプレゼンターの申請は「和のフィットネス」としてJAEAが抱括し(ミュージサイズ・藤崎氏/棒ピクス・藤原氏/10分間フィットネス・森山氏/けいらくピクス・村井)今回プレゼンした4プログラムで申請を済ませました。プレゼンターエントリー数は毎年2,000以上あるそうです。2,000分の1にかけ、夢を追い続け前進あるのみ、、、選考されることを祈って。。。

by 村井玉枝

【イベント情報】秋もやります!

こしがや能楽堂で秋の経絡ストレッチ

11月30日(日) 10:00~12:30

参加費用 1,500円 和菓子付き

当日、専属インストラクターによる
新作ダンスフィットネスのお披露目がある!かも?

編集後記ツボやき：今年は秋の訪れが早かったような気がします。皆様、体調はいかがでしょう?秋は、肺・大腸の経絡です。冷たくて乾いた空気にはご注意ください。首まわり、ショールなど巻いて温めるのもいいですね、私はガーゼのタオルを巻いています。しっかり風邪予防しましょうね~ (驚)

【中村マスタートレーナー情報!】

・ラジオnikkeiの番組「体よるこびクリニック」に8/18、25と2回にわたって出演!今回で3回目ですが、今後レギュラー出演か?!聞き逃した方はラジオnikkeiのホームページへGO。体幹のお話ですよ~

・新著書「太らない! 疲れない! みんなの体幹体操」1日3分で体質改善! お腹が凹む! 肩こり・腰痛・メタボ・冷え性・便秘・ロコモ」を解消! 誰でもできる、体幹を整えるための体操です。出版社は池田書店です。

そして、なんと10月にまた本が出版されます! 今度は宝島社から。

どんな本なんでしょうかね~? 乞うご期待!!



【新講座】

☆JR東日本「大人の休日倶楽部」趣味の会

~軽くて楽しい健康体操けいらくピクス講座~

講師/中村勝美マスタートレーナー

☆シダックスカルチャー

松戸五香店 講師/小野京子インストラクター

南流山店 講師/鷺尾富美インストラクター

東深井店 講師/鷺尾富美インストラクター

*よみうりカルチャー 展開中!!

*東急セミナー BE 展開中!!

知っ得ツボ!

☆中府(ちゅうふ)

鎖骨の下の出っ張りから指1本下

肺と深く関わっており、咳やたんなど呼吸器系の不調に効果的。風邪予防にも。肩から腕にかけての痛みにも有効で脾の働きとも密接に関係しています。

【秋のワークショップ参加者ご感想】

9/21の「体験! 秋のけいらくピクス」ワークショップは15名の方にご参加頂きました。ほんの一部ですが感想をご紹介します。管理栄養士のAさん「東洋の食文化も考えながらメタボや高齢者、子ども、スポーツ選手に講演などを行っているので共通の考え方があることに感銘をうけました。こんなに自分の身体と向き合ったのは久しぶりでした。」男性Bさん「ツボの位置と流れを意識出来て運動方法の合理性が理解出来ました。」他多数、有難い感想を頂きました。今後も頑張っていきたいと思えます。