

指導経験豊富なトレーナー 3名による 女性のためのワークショップ

大切なことはシンプルなこと。

生まれ持った自分の個性を知ることと、
食事・姿勢・呼吸など「毎日のあたりまえ」をととのえること。

数多くの患者さんや生徒さんと接し、健康サポートを10年以上行ってきたトレーナーにし
かできない、ノウハウと愛情の詰まったワークショップです。

「食」「運動」の両面、「東洋医学」「西洋医学」の両面
のバランスを重視したサポートを行います。



* eatreatトレーナー紹介 *



奥野 菜都子
YOGA-FOOD代表
Cafe&CateringWillLD代表

管理栄養士歴 13年
ナチュラル料理研究家
ヨガ・ピラティスインストラクター

幼い頃から「食」や「健康」に興味を持ち、2002年管理栄養士の資格
を取得。約6年間食品メーカーでメニュー提案や商品開発に携わっ
た後、ヨガ・ピラティスを学び、フィットネスクラブの副店長として働く。
その後フリーランスとなり、健康サービス開発などに携わり、2010年
YOGA-FOODを考案。「あなたらしく、健康に、自分メンテナンス」
をテーマに、パーソナルでのヨガ指導、料理教室、食育指導、レシピ
提案や運動コンテンツ提供など食と運動をテーマに幅広く活動し、
2015年カフェ&ケータリングWillLDをOPEN。



坂本 薫
菜の花助産院代表

看護師、助産師歴 11年
中医薬膳栄養師
ベビーマッサージティーチャー
アロマクラフトインストラクター
マタニティセラピスト
フィットセラピスト
森林セラピスト
ヨガインストラクター

中学生の時に助産師を志し、2004年助産師免許取得。総合
病院の産科病棟にて助産師として8年間勤務。沢山の出会い
と貴重な経験、自身の経験よりフィットセラピー（植物療法）や薬
膳など様々な学びを深める。2012年病院勤務を常勤から非
常勤へと変更し、同年、保健指導専門の菜の花助産院を開
院。「本来の自分を取り戻し、受け継がれた命を輝かせて自
分の道を歩んでいくためのお手伝い」をコンセプトに活動中。



井田 菜穂子

スポーツトレーナー歴 15年
・ボディコンディショニング
・美姿勢ワークアウト
・体幹トレーニング
・エアロビクス

2000年からフリーインストラクターとなり、エアロビクス、ヒップ
ホップ、ジャズなどを担当。「美姿勢エクササイズ」に出会い、正
しい身体の使い方を知ること筋肉のバランスが整い、身体が
動きやすくなる変化していくのを実感する。その「美姿勢エクサイ
ズ」の素晴らしさを多くの方に伝えたいという思いから「美姿勢
ワークアウト」レッスンを始め、スタイルアップ、肩こり・腰痛・姿勢
改善、体づくりなどをテーマに、無理なく心地よく身体を動かし、
理想の身体を手に入れる方法を指導している。

ワークショップ年間スケジュール

● 4月<単発開催>

『体質を知って1年のカラダリズムをととのえる』

季節に合わせた体調管理方法を取り入れることで、快適な1年が送れます。季節ごとの特徴を知り、生まれ持った体質や現在の身体の状態を把握し、改善方法を見つけましょう。

2015年4月23日(木) 19:15~20:45

参加費 会員限定価格 ¥4,200- (税別)

- ・事前にラウンジにて、体組成計測定を行うことでより一層身体の状態がわかります。
- ・ラウンジにて血液検査を行うことで、身体の内側の状態に気づけます(無料検査受付中)

● 5月、6月、7月

<全3回> 60日で体質改善~気質・体質・姿勢を知る~

『バランスの良い女性を目指す! 月経バランスと子宮力を学ぶ』

気になる月経と今の自分の状態について学びます。月経は、命を育むための大切なプロセスと自分の身体の状態を目に見える形で教えてくれます。バランスの良い状態に整えていきましょう。

第3木曜日 19:15~20:45

参加費 全3回ワークショップ+サポート付 会員限定価格 ¥15,000- (税別)

- ・トレーナーによるメール(または電話)アドバイスが期間中3回受けられます。

その後の開催予定

● 8月<単発開催>

『夏のクールダウン! 頭も身体もすっきりリセット』

● 9月、10月、11月<全3回>

『代謝を高め体質改善! 冷えない&太らない身体づくり』

● 12月<単発開催>

『いつまでも若々しくいるために! アンチエイジングを学ぶ』

● 1月、2月、3月<全3回>

『排泄を促し本来の自分になる! カラダとココロのデトックス』

★★特別ワークショップも予定しています!★★

湘南1Dayリトリート『海ヨガ、森林浴、自然ごはん癒しの1日』

セミナー内容に関するお問い合わせ

eatreat(イートリート)

0467-98-3485

info@eatreat.jp

(担当:奥野)