

# 3月開講！～心も身体も元気になる、春のおすすめ講座～

## ウォーキング 美しい姿勢と歩き方の教室

簡単なエクササイズにあわせて楽しく動くだけで、美しい姿勢と歩き方が身につきます。体を動かしたい方、体幹を鍛えたい方、ぜひ一度お越しください！子どもから大人まで楽しくエクササイズ！親子で、家族での参加も是非おすすめです。



<日時> **3/10(土)** 13:00～14:30 <受講料> 2,500円/回(税別)

講師：赤瀬 KENJI

デューク更家公認ウォーキングインストラクター。元劇団四季俳優。劇団四季俳優として約12年間「キャッツ」「美女と野獣」「はだかの王様」等に出演。その後ウォーキングインストラクターとして活躍。目黒区で鍼灸院も開業中。

## シェイプボクシング 脳も身体もきれいに生き生きデトックス！

楽しみながら脂肪燃焼できる今モデルさんなどの体系維持を意識している女性に人気の格闘技エクササイズです。初心者の方にも楽しんでいただける内容となっています。産後のシェイプアップ、エイジングケアにも効果抜群！毎回、トレーニングと組み合わせて行うと効果的！簡単なコツやヒントがわかるミニセミナー付き。



<日時> **3/24(土)** 16:00～17:30 <受講料> 2,500円/回(税別) <対象> 女性限定  
<持ち物> スポーツシューズ、タオル、着替え

講師：田中 まゆみ

協栄シェイプボクシングインストラクター、横浜市運動指導員、ポルトブラインストラクター資格取得

## 「お悩み解決・子育て中のママにお伝えしたいコミュニケーション講座」in 青山

お子さんの成長は親にとってとても嬉しいもの…とは言え、お子さんの意志がはっきり芽生えるにつれて親の思い通りにいかない事が多くなり、つい声を荒げてしまうなんて事はありませんか？ そんな毎日の子育てライフにちょっとしたエッセンスを加えるだけで言葉がけが変わってきます。自身が現在13歳になる思春期の子育て真っ最中でもある佐佐木きょうこ先生が、分かりやすくお伝えするママに笑顔をお届けする子育てエッセンス。ママが笑顔だとお子さんも自然に笑顔になります。毎日頑張っているママに笑顔で過ごして頂く為に、経験等をもとにお伝えしたいエッセンスがたくさんあった講座です。是非、お気軽に日頃の心配事や疑問などご相談してみませんか。また、お子様の「誕生日」という特別な日を元にお子さんの個性、才能や適した褒め方、叱り方がわかる「赤もち診断書」（お子さんのお名前入り）を1枚プレゼント。 ※ご兄弟やご家族など、診断書の追加をご希望の場合は別途1名につき500円 お茶・お菓子付き



<日時> 月1回金曜日開催 **3/16、4/27、5/25、6/15**  
10:30～12:00 <受講料> 3,000円/回(税別)

講師：佐佐木 きょうこ

日本ベビーサイン協会マスター認定講師、日本メンタルヘルス協会公認インストラクター  
子育てカウンセラー協会インストラクター、ISD個性心理学協会インストラクター  
日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター、みらい育ティーチャーズ認定講師

赤ちゃん和妈妈をつなぐ…というように、人は人と繋がっていく事がより豊かな人生につながります。より良いコミュニケーションをとるために大切にしたい事を心理カウンセラーの目線で、各方面からお伝えしております。



主催・お問い合わせ

エーシージェー

[e-mail] [acj@ttjhs.co.jp](mailto:acj@ttjhs.co.jp) [URL] <http://www.acj.ne.jp> ☎0120-649-041 FAX 0120-649-042

〒107-0062 東京都港区南青山5-15-9 フラット青山1F (株)トータルテクノジャパンHDS内

