

最強スポーツ選手になる為に

香川初!

セルフコントロールフェア

2017
9.16
(SAT)

スポーツマンの為の 体感型イベント!

体調
管理

食事
管理

メンタル
ケア

まるごと体験 出来ちゃいます

このような方におススメです

スポーツ選手

アスリート

スポーツ選手
を支える方

スポーツ愛好家

筋肉の痛みや
怪我が絶えない方

食やメンタルを
強化したい方

ヨガ・ピラティス
を体験してみたい方

スポーツをされていない方もお楽しみいただけます!

開催場所: **高松市総合体育館 第一武道場**

高松市福岡町4丁目36-1 ☎087-822-0211

開催日時: **2017年9月16日(土) 11:00~16:00**

(入場最終受付15:30)

入場料: 1,000円(チラシ持参で500円) ※小学生以下無料

※5つのブースを体験できるチケット付き。別途料金が必要なブースもございます。

※写真はイメージです。

《館内のご留意事項》

- ・男女更衣室あります
- ・エアコンありません
- ・土足不可(スリッパ等の準備はございません)

体験 ブース案内

チケット対象

柔軟トレーニング

5分で良くなる柔軟性！
あなたの競技に合った柔軟性トレーニングを提案します。
怪我予防、パフォーマンスアップに効果的です。
(15分)

フィットネスインストラクター
尾崎 友洋

チケット対象

お灸・円皮鍼

中心軸を整えるお灸でバランスが整うと正しいフォームが蘇ります。
プロ選手で愛用者も多い円皮鍼は、シール式の鍼で筋肉痛を防止したり炎症を抑えたり、どちらも自分でできるセルフケアです。
(各15分)

鍼灸マッサージ師
村上 真紀

チケット対象

ウェーブストレッチング

セルフボディケアのできるウェーブストレッチリング！
ほぐす、伸ばす、引き締めるを体験していただきます。
ウェーブストレッチでしなやかな心と体作りを目指しましょう☆
(15分)

フィットネスインストラクター
竹内 たまよ

チケット対象

ヨガ

「柔軟性、可動性、バランス、筋力、スタミナ+呼吸」動きの種類によって様々な効果を期待できる「しいことづくし」のヨガ。
●スポーツをする人のパフォーマンスの向上
●生活習慣による体と心の不調改善・予防などぜひご体験ください！
(15分)

ヨガインストラクター
高木 亜希子

チケット対象

玄米酵素

体はあなたの食べたものでできている。食改善と玄米酵素＆大豆を使った筋力アップのご提案。
玄米酵素のファスティングまるわかりミニ講座も開催♪
(15分)
※ご希望の方にトライアルセット販売

自然食カフェ こかげ
佐藤 真理子

チケット対象

ヒーリング整体

ほぐす、伸ばす、引き締めるを体験していただきます。
ウェーブストレッチでしなやかな心と体作りを目指しましょう☆
(15分)

フィットネスインストラクター
竹内 たまよ

チケット対象

ハンドマッサージ

「柔軟性、可動性、バランス、筋力、スタミナ+呼吸」動きの種類によって様々な効果を期待できる「しいことづくし」のヨガ。
●スポーツをする人のパフォーマンスの向上
●生活習慣による体と心の不調改善・予防などぜひご体験ください！
(15分)

ヨガインストラクター
高木 亜希子

チケット対象

栄養相談

「栄養」でカラダも心もハイパーフォーマーに！
未来の自分を作るのは、あなたが今日食べたもの、ほんの少し、未来に近づいてみませんか？
スポーツからダイエット、ご家族の健康まで幅広くご相談をお受けします。

管理栄養士
宮澤 友輔

10分 500円

イメージトレーニング

最高のパフォーマンスを発揮するために、多くのアスリートがイメージトレーニングを取り入れています。
スポーツ選手は体力・技術・メンタルを鍛えることが必要。
なぜイメージトレーニングが必要かをお伝えします。(20分)

夢ごころ整体 泉
山田 泉

15分 500円

色彩心理ファシリテーション

最高のパフォーマンスを発揮するために、あなたをバックアップしてくれる色を診断します。
その色を周りに書いておくことで、色のエネルギーが今のあなたを応援してくれます。(当日予約制)

活性リンパマッサージ
船岡 和美

講座のみ
チケット対象

酵素スムージー

著名アスリートも朝食にスムージーを取り入れる理由をプロ講師で学んで頂けます。
また、手早く簡単に身近な材料で毎日の生活に取り入れやすい季節の酵素スムージー&スイーツのご試食もできます。
(講座15分、試食は限定数)

酵素スムージー・
スイーツマイスター
佐竹 小百合

チケット対象

Handmade 作品販売

【シンプル+遊びごころ】をコンセプトにしたもの作りをしています。
身につけたり、バッグにしのばせておくだけで心躍るような布小物たちをたくさんご用意してお待ちしています♪

スポーツイメージトレーナー
真嶋 ゆみ

10名限定
500円

色彩心理ファシリテーター

最高のパフォーマンスを発揮するために、あなたをバックアップしてくれる色を診断します。
その色を周りに書いておくことで、色のエネルギーが今のあなたを応援してくれます。(当日予約制)

色彩心理ファシリテーター
矢野 千賀子

講座のみ
チケット対象

酵素スムージー

著名アスリートも朝食にスムージーを取り入れる理由をプロ講師で学んで頂けます。
また、手早く簡単に身近な材料で毎日の生活に取り入れやすい季節の酵素スムージー&スイーツのご試食もできます。
(講座15分、試食は限定数)

酵素スムージー・
スイーツマイスター
佐竹 小百合

チケット対象

Handmade 作品販売

【シンプル+遊びごころ】をコンセプトにしたもの作りをしています。
身につけたり、バッグにしのばせておくだけで心躍るような布小物たちをたくさんご用意してお待ちしています♪

身につけたり、バッグにしのばせておくだけで心躍るような布小物たちをたくさんご用意してお待ちしています♪

...dot 梅田 敦子

ハガキ1枚製作
500円

筆文字ハガキ

「応援したいあなたに」「頑張りたい自分」に筆文字でメッセージハガキを送ってみませんか？
筆文字初心者さんでも大丈夫。
見本を見ながらカラーの筆ペンを使って簡単に描いて頂けます。

伝筆講師
矢野 千賀子

- 入場券がチケット対象ブースを体験できるチケット5枚入りとなっております。(対象ブース:全8ブース)
万一、紛失の際は、再発行は致しかねますので、大切にお持ち下さい。
- チケットの追加は500円でご購入いただけます。
- チケット対象ブース以外はそれぞれ別途料金がかかりますので、予めご了承下さい。
- 各ブースのタイムスケジュールは、当日ご案内させていただきます。

お名前とメールアドレスをご記入下さい。
入場料1,000円⇒500円にてご参加頂けます。

※個人情報当社イベントのご案内以外には使用いたしません。

ご記入欄

お名前:

メールアドレス: