

GYROKINESIS®

## ジャイロキネシス®体験会

GYROKINESIS® ジャイロキネシス認定トレーナー  
GYROTONIC®アーティストトレーナー<sup>®</sup>  
JCDC 認定カイロプラクター



### 講師 profile

松本 香絵

5歳からバレエを続け、自らの故障による辛い経験から、ダンサーの立場から痛みや悩みを理解できる治療師を志し、帝塚山学院大学を卒業後にカイロプラクティックの専門学校へ。卒業後は東京のカイロプラクティック院で修行を積み、その後 Dancer's Treatment Office を開院。ダンサーにとって身体を正しく使えるように変えていくことが根本からの治療に繋がるとして、一人一人に合った怪我を未然に防ぐためのエクササイズやストレッチ指導、バレエ解剖学等のワークショップ等の開催、バレエ教室でのエクササイズ講師も務めてきました。

出産後にジャイロキネシスを始めて自らの身体が驚くほど楽になり、自分自身で身体のメンテナンスができることに感動し認定トレーナーの資格を取得。GYROKINESIS®、GYROTONIC®のスタジオ『Soula』をスタート。

### ジャイロキネシスとは・・・

元バレエダンサーが自らの怪我のリハビリのために考案した、**NY生まれのエクササイズ**。

**「ジャイロ」とは円やらせんという意**、ヨガやバレエ・水泳・気功・太極拳などの動きをベースに、円やらせんを描くような**曲線的な動きと呼吸が組み合わさっています**。

**キネシスの特徴**でもある**イスに座って行うエクササイズ**は、骨盤の真っ直ぐな状態を把握しやすく正しい姿勢で身体のコアを強化でき、ストレッチやエクササイズ効果をより高めることができます。

また**関節に負担をかけない筋肉の使い方・方向性**が考慮されていて、身体自身にその正しい身体の使い方を記憶させながら、衰えがちなインナーマッスルを鍛え、アウターマッスルとのバランスをとることにより、**強さを秘めた美しくしなやかなボディになれます**。

**筋肉や骨だけでなく、神経、内臓までも活性化されること**により、身体の芯からジワーッと温かくなり、終わったあとに気分もすっきりします。

ご自宅でも、外でも、どこでもできてしまうのもキネシスの魅力です。

日時：10月17日（月） 16：30～17：30

場所：森ノ宮医学園専門学校 アネックス校舎

運動療法センター(Studio はぐくみ)

申込：無料

森ノ宮医学園専門学校 柔道整復学科 井上護

[mamoru@morinomiya.ac.jp](mailto:mamoru@morinomiya.ac.jp) 06 (6976) 6889

服装：動きやす服装

お名前、ご住所、お電話  
番号をお伝えください。

内容：『ジャイロキネシス®ってなに？』をテーマに先ずは知っていただ  
くためにジャイロキネシス®のラセン的な動きを学びます！  
どなたでもご参加いただけます。

人数：15名（人数に限りがありますので、お早めに申込ください。

