Prima

女性のための 1Day Beauty セミナー

内側から健康で美しい女性になるための身体と心の整え方

2019.11.10 Sun

時間　14 時ー 16 時
会場
東区葵 1-19-4 サッサウエスタンビル 2F
会費　無料
定員　10 名（女性、新規の方限定）
講師　隅田 咲
バレエ＆コンディショニング Prima（プリマ）代表

こんな方のご参加をお待ちしております。

- 内側から健康で美しくなりたい方
- 長期的にしなやかな心と身体になりたい方
- 女性らしさを磨きたい方
- 太りにくい身体と習慣を手に入れたい方
- 婚活やビジネスで魅力アップしたい方
- 自分に自信を持ちたい方
- 今のライフスタイルを見直したい方

体

女性らしいスタイルに欠かせないのが美しい姿勢としなやかなボディラインです。今回は女性の美しさの鍵となる「肩甲骨・骨盤」について、ご自宅で行えるセルフケア方法をお伝えします。美しい姿勢・整った身体が手に入ると第一印象が良くなるだけではなく心も前向きに過ごせるようになります。

心

自分に自信がもてない、ストレスをためやすい、などお悩みの方には、その原因となっているご自身の中にある考え方のクセ、潜在的な思考に気づきを得ることが必要な場合があります。また、自分らしく生きたり、夢や理想を叶えることを手助けしてくれるのが心の在り方です。

美

健康的な美しい印象をつくるためには、素肌を美しく保ち、素肌をいかした艶のあるメイクが最適です。
ナチュラルなツヤ肌の作り方や、肌に負担をかけないスキンケア、女性らしさを引き立たせるメイク、オーガニックコスメの選び方などお伝えします。

食

健康的で美しい身体をつくるための食習慣についてアドバイスします。艶のある女性らしい身体を維持したまま健康的に美しくなるためには、一時的なダイエットではなくストレスをためずに続けられる食習慣・ライフスタイルが大切です。

隅田 咲　— Saki Sumida —

3 才よりバレエを始める。
10 代の時の留学でボディワークの大切さを知り、パーソナルトレーナーを目指す。以降パーソナルトレーニングを通してしなやかでエイジレスな心と身体を手に入れていただくことを目指して活動する。2018 年スタジオ Prima をオープン。現在は名古屋と東京の 2 拠点で活動し、月間約 100 本の指導をする。

NSCA 認定パーソナルトレーナー（NSCA Certified Personal Trainer）
バーオソルクニアセフメソッド ® 資格認定トレーナー
TPI 認定ゴルフフィットネスインストラクター Level.1
元中日文化センター講師

▼お問合せはこちら　担当：隅田 / 吉本
TEL　070-5335-0780（隅田）
MAIL　y.haruna.web@gmail.com（吉本）
http://www.prima-personaltraining.com/contact/

女性らしさを磨く体・心・美・食の 1Day セミナー