

エクササイズ

ピアノ生演奏

Quality of Life 究極のメンテナンスDay

～『カラダ不調解体新書』からパターン別セルフコンディショニング～

ストレッチの効果をより高める器具「ウェーブストレッチリング」を使って、カラダを整えてみませんか？ **ピアノの生演奏**もあります♪

プログラム

- 1 プロの演奏をそのまま聴いてみる
- 2 カラダの不調の原理を知る、
知っ得『カラダ不調解体新書』
- 3 誰にでも自分で出来るパターン別
セルフコンディショニングエクササイズ
・緩める ・伸ばす
・感覚を目覚めさせる ・締める
- 4 プロのピアニストによる最高の演奏を楽しむ



ウェーブ
ストレッチリングを
伸ばして、捻って、ゆすって
美しい姿勢作り！



2018年 **3月31日** 土

【午前の部】11:00～12:15

【午後の部】14:00～15:15

**東松山市民文化センター
リハーサル室**

参加費 **1,000円** (税込) 定員 **各回10名** (先着順)

持ち物 **ストレッチマット、タオル、飲み物**

〇〇月〇〇日 (〇) 9:00より受付開始

講師 **松澤 亜希子** シヤスティング代表、パフォーマンスコーチ



日本最高峰のゴルフトレーニング施設、トータルゴルフフィットネス所属。ゴルフコーチ/パーソナルトレーナー/メンタルトレーナー。ウェーブリング協会認定アドバンストレーナー、その他資格多数あり。『音×恩おくりプロジェクト』企画 理事長、プロデューサーを務める。ゴルフのトップアマチュアを始め、世界ジュニア選手、日本代表ジュニア選手などの育成に携わる傍ら、現在では、ピアニストkunikoを始め、トップの演奏家のフィジカル&メンタル指導を行う他、「家庭の太陽であるお母さんの健康こそが世の中を変える要となる」と確信し、10年間で1,000人以上の一般主婦のトレーニング指導にもあたり、健康指導者としてアスリート以外にも障がい者子ども達への運動指導にも力を入れている。

講師 **KUNIKO** ピアニスト



東京音楽大学付属高校、同大学卒業。ハンガリー国立フランツリスト音楽院教授でありウィーン国立音楽大学教授カールマン・ドラフィに長きに渡り師事。ショパンコンクール伝説のピアニスト、ケマル・ゲキチを始め、ファルカシュ・ガーボルなど世界的ピアニストに薫陶を受ける。また、故小山貞子氏の影響を大きく受け後進の育成に尽力。貢献事業「音×恩おくりプロジェクト」のリーダーを務める。東京オペラシティにて行ったソロリサイタルを機に演奏活動を開始。ピアノ協奏曲ソロストとして招かれ多数のオーケストラと演奏。ソロのみならずアンサンブルピアニストとしても全国的に活躍するオールラウンダーである。

お申込み
お問合せ

東松山市民文化センター TEL **0493-24-2011** 受付時間 **9:00～21:30**

〒355-0024 埼玉県東松山市六軒町5番地2 <https://www.higashimatsuyama-bunka.jp/> 東松山市民文化センター 検索

主催：東松山市民文化センター 企画制作：トールツリー(株式会社ケイミックスパブリックビジネス)