

キレイな身体を作るセミナー



3つのキレイで心も身体もリフレッシュ！

姿勢からキレイに

防長苑主催2つ目のセミナーは、2月16日に防長苑で開催した「キレイな身体を作るセミナー」です。まず最初に、「姿勢からキレイに」をテーマに、フローヨガを体験していただきました。

フローヨガとは、じっくりと一つひとつのポーズに取り組む一般的なヨガとは違って、流れるようにさまざまなポーズを、動きを止めずにとっていくものです。一般的なヨガよりも、積極的に体を動かすため、脂肪燃焼効果も高いとされています。

身体が硬くて辛い体勢の時もあったようですが、音楽とフローヨガの動きに身を委ねて、皆さん集中して取り組まれており、終わった後はスッキリとリフレッシュされている様子でした。



フローヨガ講師
Shoko 先生



AEA公認上級認定
エステティシャン
ボディコンサルタント
佐伯 裕子 先生



託児もありました
軽食付きの託児も設置し、普段、育児等で参加できなかった方も安心して参加いただきました。

足元からキレイに

フローヨガの後は、「足元からキレイに」をテーマに、フットケアの講座を佐伯裕子先生にいただきました。実際にオイルを塗って、効能がある場所を教えていただきながらマッサージをし、図による解説もありました。

解説の中で、普段、普通に履いている下着の締め付けが、血流を悪くし足には良くないので、下着を変えてみるのもいいかもしれないという内容に皆さん驚かれていました。家で過ごす時はリラックスできる格好で、マッサージを続けていくのがいいようです。



内からキレイに

午前の部が終了し、防長苑の温泉で入浴を楽しんでいただいた後は、「内からキレイに」をテーマに、山口県産食材にこだわり、その効能に着目したヘルシーランチを皆さんに食べていただきました。食材の持つ力を最大限に引き出したプロならではの味付けに、皆さんご満足いただけたのではないのでしょうか。



ヘルシーランチ メニュー



- ・食前ドリンク 柑橘ミックスジュース
- ・前菜 蒟蒻生春巻き、鰯塩麴焼き 他
- ・ミネストローネ
- ・豚ヒレ肉のロースト アップルソース
- ・甘鯛豆腐蒸し 若布餡掛け
- ・雑穀とろろ飯
- ・はなっこりー昆布じめ 奈良漬け
- ・ヨーグルトムース ベリーのハニーコンポート添え



写真は前菜の6品