

# 講師ご紹介



**谷英子先生** ウォーキングインストラクター/eikowalk 主催

骨格矯正の専門クリニックにて骨格姿勢インストラクターとして務める。10年以上の経験に基づき、体のやがみの改善に着目した独自のウォーキングメソッド「骨盤ウォーキング」を考案。現在、主宰する教室でのレッスンのほか、TV・雑誌などのメディア出演、CMなどのウォーキング監修、各地にてイベント、セミナー講師として幅広く活躍。見た目美しく、やがみ改善に着目した歩き方の指導は、女優やモデルをはじめ企業や国外からもオファーを受けている。



**西口恵先生** オムロンヘルスケア ねむりラボ/睡眠改善インストラクター

オムロンヘルスケア(株) 国内営業本部 マーケティング部 ねむりラボにて商品企画/アロモーションを担当。産休中にアロマに興味を抱き、復帰後アロマセラピーアドバイザー/睡眠改善インストラクター資格を取得。その知識を活かし、ねむりラボ Facebook/Web サイトの運営も行っている。気軽に始められる快眠ヒント”ねむりのレシピ”やコラム、協業による”快眠コラボ企画”など発信中。



**村上真木先生** マクロビオティックインストラクター

二人目の出産を機にマクロビオティックに出会い、大田区にあるマクロビ料理教室 G-Vessie に入校。マクロビオティックインストラクター資格を取得し、元住吉の idacafe にて週1回、元住吉マクロビカフェ mokumoku を主催。2013年12月より idacafe コミュニティスクールのマクロビ講師を務める(現在はカフェ、講師ともにお休み中。再開するときは、Facebook ページ 元住吉マクロビカフェ mokumoku にてお知らせ予定)。

## イベント会場 Map

リエトプラザⅡ (中原区中丸子 112 番地 3 リエトコート武蔵小杉内)

### アクセス:

- ・東急線・JR 南武線武蔵小杉駅東口から出て、フーディウム横の道を直進後、網島街道を右折し5分ほど。
- ・JR 横須賀線武蔵小杉駅新南口を出て、駅前のリエトコートタワーの前を歩いてすぐ。



・主催: NPO 法人 小杉駅周辺エリアマネジメント ・協賛: 三井不動産レジデンシャル株式会社、JX 日証石不動産株式会社、オムロン武美人、ねむりラボ ・後援: 中原区

## こすぎ美人教室 申込み用紙

FAX 044-431-3135 / 各回 先着 30 名様

(ふりがな) お名前				
ご住所	〒			
お電話番号				
パソコンからのメールを受け取れるメールアドレス				
参加希望日に全て「○」をつけて下さい (複数回参加可)	3回全て参加 4000円/3回	運動 11/21 2000円/回	睡眠 11/28 2000円/回	食 12/12 2000円/回

※「婦人体温計」は3回全てご参加頂いた方だけの配布となります。