



SHIECAに学ぶ!

# 個性美を磨く

## ボディメイク

健康美を追求する! -Glow of health-

美の価値観は人それぞれです。でも、どんな美でもベースとなるのは健康です。  
 そういった健康的なカラダ作りを実現するため、  
 《トレーニング》 《ストレッチ》 《食》 《ボディケア》 《メンタル》  
 5つのバランスを大切にしていきたいと、私は考えています。  
 多くの人がカラダ作りへ踏み出すためのきっかけ作りや、  
 背中を押す提案をするための私の経験談をお話します。



- ▶ 着替えやシューズは不要! 簡単なエクササイズ紹介も!!
- ▶ トレーナーだけじゃない! 一般の方にも身になるお話!!
- ▶ 男性の参加もOK! 女性のボディメイクの参考に!!



Shieca (シエカ) 《フィットネスライフコーディネーター》

体型の崩れや体力低下に悩み、2007年春(27歳)から本格的な筋力トレーニングを開始。  
 ボディラインの改造を実現するため、JBBF ボディフィットネスに出場。  
 東京・関東・東日本大会優勝、2010 オールジャパンミスボディフィットネス準優勝、日韓親善試合出場などの成績を残す。  
 健やかな身体と心のため「LoveFitness!!」を合言葉に、セミナーを中心として様々な場で活動中!

【著書】キレイとかがやきをつくる「美ツイスト・ストレッチ」(高橋書店)

2016年

2月28日(日) 9:30~11:30

受付開始  
9:15~

【会場】

シダックスホール 2F

東京都渋谷区神南 1-12-13 シダックスビル  
(JR 渋谷駅ハチ公口より徒歩約8分)

【参加費】 会員 4,000円 一般 5,000円 学生 4,000円

【定員】 40名

【資格継続単位】 JATI: 2.0 NSCA: 0.2

【お申込み・お問合せ】 <http://www.jati.jp/>

※ 当日のご連絡のみ、[jati.kanto+ws@gmail.com](mailto:jati.kanto+ws@gmail.com) で受け付けております。