

オススメ
講師 ②



SAYURI (さゆり)

講演ジャンル

ウォーキング/ストレッチ/姿勢矯正/健康

主な講演テーマ、トークテーマ

「健康でダイエットにもなる姿勢・歩き方講座」
「病気になるカラダをつくるストレッチ」
「健康になる! 姿勢・歩き方改善と、姿勢維持レッスン」
「突っ張り棒エクササイズ」

＜内容例＞

- ・健康的ライフスタイルチェック
- ・日常で出来る簡単エクササイズ
- ・健康になれる姿勢、歩き方とは?
- ・加齢によるカラダの変化
- ・正しい立ち方、座り方、歩き方
- ・ダイエット、脳の活性化ができる!

プロフィール

大阪府生まれ。東京在住。

ウォーキングインストラクターとして、よみうり文化センターや産経学園など、カルチャースクール、企業、大学等での講師を務める。アンチエイジングを進化させた「ウェルエイジング」を広めるべく、テレビや雑誌の出演、全国でのセミナー・講演を行う。

主な肩書き

- ・ウォーキングディレクター
- ・姿勢矯正インストラクター
- ・ストレッチインストラクター
- ・全身を美しく動かす「ウェルエイジングウォーク」考案者

講演実績

六本木ヒルズ様・よみうり文化センター様など <女性を対象にしたウォーキングレッスン>

「5歳若返る! 美しい姿勢・全身歩行を学ぶためのウォーキング」を指導し、一緒にカラダを動かすことでコミュニケーションを取りながら楽しくエクササイズ・レッスンを行いました。

北海道の漁協組合様など <職員大会での講演>

突っ張り棒スティックとして使ったエクササイズで姿勢や歩き方のポイントをお話し、全員にスティックを配り体験していただいて、楽しい講演となりました。

スタジオでのワンデイレッスン <ハイヒールでのウォーキング>

ハイヒールでの立ち方・歩き方で足をキレイに魅せることができるウォーキングレッスンを行いました。

お客様の声

- 帰りから即実践できました! 全身を意識して歩く事でダイエットができることが分かり、とても勉強になりました! (女性)
- レッスン終了後すぐにスッキリ! レッスン中に自分のカラダの歪みが分かり、レッスン終了後すぐにスッキリしました! (女性)
- 突っ張り棒スティックを使って行うレッスンがとても楽しくて、自宅でも実践しています! (女性)
- スタイルが良いカラダを思いっきり使って明るく講演をすすめてくださったのでとても楽しかったです。 (男性)
- ちょっとカラダを動かすだけで本当に気持ち良くてリフレッシュしました。 (男性)



SAYURIの突っ張り棒のヒミツ



SAYURIが講演で使用する人気アイテムが「突っ張り棒」。100円ショップで売っている小さなサイズの突っ張り棒さえあれば、正しい姿勢や歩き方をマスターできるのです。この突っ張り棒の作り方や使い方を教えて!とクチコミで人気が広がり、今話題のFaceBookのビューティー部門でランキング1位を獲得しました。



男女お子様問わず
講演に参加
されるだけで、
健康になれる!
楽しくなる!

そんな
楽しい講演企画を
ご提案します。

