



panacea

Well Aging Space

JR桜ノ宮駅徒歩2分にオープンのパナシア
尾陰由美子プロデュース!

スペシャル体験レッスン

ウエルエイジングスペース
パナシアの体験レッスンです。
※料金 2500円

【姿勢美人♡ピラティス】

2月27日(月)11:00~12:30 (講師:井藤 久美子)

3月8日(木)11:00~12:30 (講師:井藤 久美子)

ミニボールを使って身体を気持ち良く
ほぐしてピラティスの準備をします。
次にピラティスを行ないます。
ピラティスを行なうことにより猫背
を改善し、身体のバランスを整えます
腹部周りを引き締め太りにくい身体
作りを行ないます。



【姿勢美人♡ピラティス】

3月6日(火)19:00~20:30 (講師:玉置 潤子)

3月14日(水)19:00~20:30 (講師:玉置 潤子)

ピラティスの最大の魅力は、何と
いってもボディメイク効果が高いこ
と。コアの筋肉を鍛えると、身体の
土台となる骨盤や背骨の歪みが
改善され、姿勢美人に…
身体のバランスを整え、内側から
キレイになりましょう!



春を先取り!

【コアストレッチ】

3月6日(火)14:00~15:30 (講師:梅本 道代)

3月16日(金)19:00~20:30 (講師:梅本 道代)

『ストレッチポール』という器具と
タオルを使って、簡単な運動を行
ないます。身体の歪みを整え、
美しい姿勢にもなれます!
運動後は身体もココロもスッキリ!
初めての方も大歓迎です!



【癒しのヨガ(セラピーヨガ)】

3月13日(火)14:00~15:30 (講師:橋 千鶴)

3月21日(水)19:00~20:30 (講師:橋 千鶴)

ヨーガのポーズと呼吸法により
様々なストレスによる不調を整
えます。
イライラ解消はもちろん
目の疲れや腰痛、肩こり、
冷え性の方にもお勧めです!



ココロとカラダの機能改善!

【腰痛改善ボールエクササイズ】

3月1日(木)19:00~20:30 (講師:石井 誠)

3月15日(木)10:00~11:30 (講師:石井 誠)

腰や背中が痛い、肩が重い…。
これらの身体の不調の原因の一つ
は、姿勢のゆがみです。
ミニボールを転がす・押す・つかむ、
等の簡単な体操でゆがみを改善。
身体をほぐしてスッキリさせ、腰痛や
姿勢改善にお役立て下さい。



【腰痛改善ボールエクササイズ】

2月25日(土)10:00~11:30 (講師:田村 美穂)

3月12日(月)19:00~20:30 (講師:田村 美穂)

日常生活の中で左右均等の
動きは少ないですよ。
その中で生じたアンバランスや
凝り固まった身体を自分自身で
感じ動かしていきませんか?
自動運動することで本来の機能を
目覚めさせましょう!



こころとからだの
ウエルエイジング

パナシア



オープニング特別セミナー

ウエルエイジングスペース
パナシアの体験セミナーです。
※料金 4000円

美しく、楽しく生きるためのレシピ！

【スマート・コミュニケーション術】

テキストプレゼント！

3月11日(日)10:00~12:00 (講師:石田 満奈美)

初めてお会いするのに、とっても感じが
いい人っていらっしゃいますよね？周りの
人々と上手くコミュニケーションを取るこ
とで、相手との距離を縮め、意思疎通が取
りやすくなります。なので、更に“又会
いたい人”に近づけるはず。非言語(言語
以外)の必要性と、すぐに実践できる聴き
方のコツを体感頂きます。



【フットケア&フットセラピー】

アロマオイルプレゼント！

2月26日(日)10:00~12:00 (講師:酒井 恵)

精油の香りを楽しめるだけで
なく、トリートメントオイルを使用
することにより、精油の成分が
肌に浸透し、筋肉のこりなどを
解消してくれます。

自分でケアできるように簡単な
フットケアをマスターしましょう！

※オイルを使用しますので、フェイスタオル 2枚・
バスタオル(スポーツタオルでも可)1枚を各自、ご
持参ください。



【スタイリッシュ・ウォーキング】 ミニボールプレゼント！

3月4日(日)10:00~12:00 (講師:尾陰 由美子)

ミニボールを使って身体のバランスの整え方を学びます。
骨盤と脊柱のイメージを変えて、足長に見える歩き方、
ウエストがくびれて見える歩き方、若々しいかっこいい
歩き方をマスターしていきます。日常の歩く動作が
スマートになると脳も活性化！表情も明るく！
何よりもシェイプアップされた身体が手に入ります。



《お問い合わせ》

☆メールでのお問い合わせ

西本あんしんサポート info@panacea-reha.co.jp

☆電話でのお問い合わせ 月曜日~金曜日 10:00~18:00

TEL 090-8982-2072(担当:西本)

パナシア 〒534-0027

大阪市都島区中野町 4-6-13 プレステージ桜ノ宮1階

☎06-6353-8741 (レッスンの問い合わせは当日のみでお願いします。)

室内ゴルフ練習場を右に曲がってすぐです。

こころとからだの
ウエルエイジング

パナシア

パナシアとは・・・万能薬の意味。

年齢や環境によって起こる様々な体調変化にテーマを絞ったプログラ
ムを通じて、ウエルエイジングを目指すワークアウトスタジオです。