

平成 28 年度 鳴松会クリエイティブサロン

「ジャイロキネシスを体験しよう」

平成 28 年度 鳴松会クリエイティブサロンでは、ジャイロトニックスペシャライズドマスタートレーナーのアイリーン・ランピーノ先生をお招きし、「ジャイロキネシスを体験しよう」と題して、開催いたしました。

講師

アイリーン・ランピーノ氏（ジャイロトニックスペシャライズドマスタートレーナー）

講師アシスタント兼通訳

森山 尚子 氏（ジャイロトニックマスタートレーナー）

テーマ

ジャイロキネシスを体験しよう

講演日

2016 年 12 月 24 日（土）14:00 ～ 16:00 受付開始 13:30

場所

武庫川女子大学 甲子園会館 西ホール

※駐車場がございませんので、公共の交通機関をご利用ください

参加費

無料

定員

50 名（要申込・先着順）受付開始：12 月 5 日（月）10:00 ～

※ご好評により、満席となりました。 キャンセル待ちでよろしければ、受付しております。

持ち物

タオル、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

内容

ジャイロキネシスとは、バレエ、水泳、太極拳などを基に、
円やらせんを描くような曲線的な動きと呼吸のパターンを組み合わせたエクササイズです。
全身にわたる簡単なマッサージで神経を目覚めさせ、
背骨が持つさまざまな方向への動きを通して、血流促進や内臓が活性化し、
姿勢改善、バランス感覚、肩こり、腰痛の改善など多くの身体的効果が期待できます。

申し込み・問い合わせ先

武庫川女子大学生生活美学研究所

TEL：0798-67-1291

【講師プロフィール】

■アイリーン・ランビーノ氏 Irene Rampino

《ジャイロトニック スペシャライズドマスタートレーナー》

アメリカン・フィジカル・セラピー協会の会員として

、整形外科分野と舞台芸術に特化した活動を行っている。

ニューヨーク大学で芸術学修士、オールド・ドミニオン大学で健康科学修士を取得しており、

ピラティスの認定教師、ジャイロトニックのスペシャライズ・マスタートレーナーでもある。

マインド、ボディ、ムーブメントにおけるアイリーンの幅広い知識は、

世界の第一線で活躍する指導者より学び培った30年に及ぶ実践と研究からなる。

彼女はヨガ、バレエ、モダンダンス、太極拳、フェルデンクライス・メソッド、ピラティス、

コンタクト・インプロヴィゼーション、ラバン・パーティニエフ、イデオキネシスなどを含む

多様な身体技法を駆使した実践を行っている。

■森山 尚子 氏

《ジャイロトニック マスタートレーナー》

ジャイロトニック、及びジャイロキネシスのマスター・トレーナー。

日本生まれで、幼少よりバレエ、ジャズダンス、日本舞踊を学んだ。

この20年はニューヨークを本拠地とし

ジャイロトニック / ジャイロキネシスの指導を多くのスタジオで行っている。

また、バレエ教師としても、バレエ・テック、ハークネス・センター等でも活動が続けている。

ジャイロトニック・オン・ブロードウェイのオーナー兼、指導者でもある。

生活美学研究所 鳴松会クリエイティブサロン

ジャイロキネシスを体験しよう

ジャイロキネシスとは・・・

バレエ、水泳、太極拳などを基に、円やらせんを描くような曲線的な動きと呼吸のパターンを組み合わせたエクササイズです。

全身にわたる簡単なマッサージで神経を目覚めさせ、背骨が持つさまざまな方向への動きを通して、血流促進や内臓が活性化し、姿勢改善、バランス感覚、肩こり、腰痛の改善など多くの身体的効果が期待できます。

講師：アイリー・ランビーノ Irene Rampino

アメリカン・フィジカル・セラピー協会の会員として、整形外科分野と舞台芸術に特化した活動を行っている。ニューヨーク大学で芸術学修士、オールド・ドミニオン大学で健康科学修士を取得しており、ピラティスの認定教師、ジャイロトニックのスペシャライズ・マスタートレーナーでもある。マインド、ボディ、ムーブメントにおける幅広い知識は、世界の第一線で活躍する指導者より学び培った30年に及ぶ実践と研究からなる。ヨガ、バレエ、モダンダンス、太極拳、フェルデンクライス・メソッド、ピラティス、コンタクト・インプロヴィゼーション、ラバン・パーティニエフ、イデオキネシスなどを含む多様な身体技法を駆使した実践を行っている。

