

【 担当スタッフ紹介 】



【 ヨガ担当 】

堀 恵宮郁（ほり えみい）

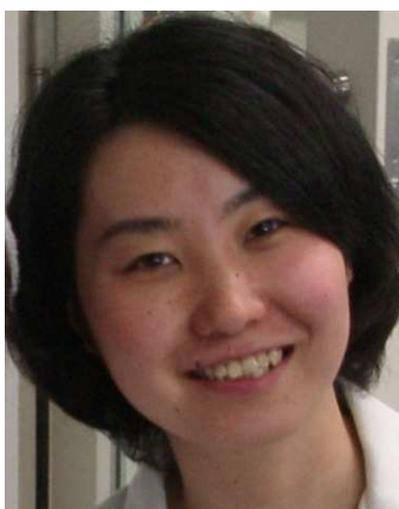
スポヨガ公認インストラクター/養成講座担当
クリパルヨガステージ1 終了
アロマセラピー検定1級 取得

ダンスを勉強中にヨガに出会い、その穏やかで安らかな空気の中にも身体がみるみる元気になっていく ふしぎな体験に感銘を受ける。

丁寧でわかりやすいレッスンには定評があり、初心者からプロスポーツ選手まで幅広くヨガのレッスンをしている。

皆さんへひとこと

身体を動かすこと、食べること両方大好きな堀です。肩こりや目の疲れは単に悪いこと・煩わしいことではなく『ちゃんと疲れをとってね』という身体からの大切なサインです。身体からの声に耳を傾け、ゆったりとヨガでほぐしてケアしましょう。



【 ランチ担当 】

作田 雅子（さくだ まさこ）
（株）スポーツプログラムス
管理栄養士/調理師

病院にて臨床経験・給食管理業務を経たのち、現職につく。現在はアスリートをはじめ、一般の方に対して栄養サポートを行う。

2007 年度～国際武道大学 非常勤講師

2008 年『「野球体」をつくる！』

石橋 秀幸 著

※ 食事指導に関する記事を担当

2010 年 4 月～

ラフォーレフィットネスサロンにて食のサポートを開始

皆さんへひとこと

自他共に認める「食べるのが大好き」な管理栄養士です。あれを食べちゃだめ、これを食べなさいという指導ではなく、楽しみながら健康的になるための食の考え方をお伝えできればと思います。