

ストレスに負けない しなやかな心と身体の作り方

人気講師 3 名のコラボレーションでお届けします

Program

1. ストレスのメカニズムとしなやかな心の持ち方 真山美雪講師（コーピングトレーナー）
2. 心を癒す音楽の力 福田里香講師（ピアニスト）
3. ストレスを軽減させる身体のリラックスマethod 香取知里講師（パーソナルトレーナー）

Profile

真山美雪（まやまみゆき）



株式会社ビジョンテック代表取締役。コーピングトレーナー。JAL 国際線客室乗務員として皇室フライトも経験。退職後、研修講師として活躍。CS、ホスピタリティーマインド、接遇、女性の働き方など講演多数。長野冬季オリンピックでは新幹線あさまパーサー、万博「愛・地球博」日本館アテンダント教育を担当。著書に「女性のビジネスマナー」西東社、「伝わるメールと手紙の書き方」主婦の友社他マガジンハウス アンアン、講談社 with、日経ウーマン、Nac5、J-Wave、TBS、などメディア出演多数。現在、九州大学大学院、亜細亜大学で講師を務める。

福田里香（ふくだりか）



ピアニスト。日本で2種類の学士号取得後、RCM 奨学生として英国王立音楽大学大学院修了。(財)ヤマハ音楽振興会本部勤務を経て、外務省「日メコン交流年 2009」認定事業「横浜開港150周年記念ピアノフェスティバル&コンクール」、日タイ音楽家交流 2009（於：バンコク）、2010 にはピアノ演奏会シリーズ「ショパンの午後」始めとする国際文化交流事業を主催。これ迄に国内外7カ国で演奏活動。また、東京芸術センター記念ピアノコンクール、神戸芸術センター記念コンクール等、プロの登竜門となるコンクール審査員を歴任。女性デー2010「音楽を活用したストレスコーピング」セミナー講師。

香取知里（かとりちさと）



パーソナルトレーナー SPORTiO 代表。水泳・エアロビクス・マシンジムのインストラクターとして業界スタート。インストラクターとしてスポーツクラブで指導するほか、企業向け健康セミナー講師や個人向けパーソナルトレーナーとして子供から高齢の方まで幅広く運動指導を行う。2011年2月女性向けダイエット提案「フェロモンアップ・ダイエット」を出版。現在一児の母としても奮闘中。

講師3名へのセミナー・講演会ご依頼のお問い合わせは——

株式会社 ラグレイド 担当：齊藤 まで

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-30 神保町ハウス R08

MAIL : gurimaru@gra-de.com 電話 : 03-5226-0337 FAX : 03-5226-0590