

TOTAL BODY MAKE LESSON

「健康的な体を目指す人及び体作りの方法を学びたい方」向けの”講義(ダイエット理論) & エクササイズ(実践)”を開催！
きれいで健康な体をつくるには、自分の体を知ることがまず第一。その為に必要な知識とエクササイズをお教えます。



講師： 高橋 夏樹
〈Takahashi Natsuki〉

1981年 神奈川県生まれ B型
東京リゾート&スポーツ専門学校卒業。
専門学校在学中にシアトルにて、
ダイエットやトレーニングに関する事を
学び、日本で最初の会員制スポーツクラブ
株式会社ザ・スポーツコネクションに入社。
入社3年目にアメリカに本部を置く、
NSCA公認パーソナルトレーナーを取得。
現在はスポーツクラブを退社し、フリーの

パーソナルトレーナーとなりトレーニング指導を行う。また、間接可動域を調整するストレッチを活かし、バレエダンサー、HIPHOPダンサー、モデル、お年寄りの姿勢改善指導を行い、綺麗な立ち歩き方を指導する。間接ストレッチは病院のリハビリ施設でも活躍。

自分自身、体重99.8kg、体脂肪30%以上あった体重を体重73kg、体脂肪12%まで落とした経験あり。ネットラジオパーソナリティー&製作
ダイエット電子書籍監修を手掛ける。

現在ソーシャルネットワーキングでスタートしたダイエットスクール「Total Body Make」をダイエットプログラム化して活動中。



琉大観光ビジネス研究会
代表 垣花アンリ 〈Kakihana anri〉

1987年8月 沖縄県宮古島生まれ

「健康で元気な沖縄を目指して」
今、エステ・癒し・健康は観光産業の最大のテーマとなってきました。
日本社会の人口構成は高齢者に一層シフトされ健康・長寿が最大の関心事となっているからです。
しかし、現在の沖縄県の健康状況を見ると、

肥満5年連続全国一位であり、沖縄の生活習慣が健康的ではないということが明確化されています。そのイメージは今後、沖縄の健康長寿のブランドイメージに悪影響を及ぼすと思われます。

そこで私たち琉球大学観光ビジネス研究会は沖縄の健康ブランドの向上を図りたいと考え、今回東京から講師を招き、沖縄県民を対象とした健康なカラダづくりの講習会開催します。

これは沖縄県民の健康への意識改革の為に講習会であり、また観光産業を主としている健康サービスの改善・向上の手助けになれば幸いですと考えております。また更にチャンスがあれば、内地からも健康保養型観光を目的として沖縄に訪れる観光客に対してもこういった講習会の開催を考えていきたいと思っています。

沖縄の学生メンバーへのメッセージ

始めまして、琉大観光ビジネスサークルにお招き頂きありがとうございます。沖縄に行ったことがあるのは小学生で、どこを見ても綺麗な青と緑の印象でした。
さて、ダイエットについて、沖縄の現状を調べると、肥満率NO1です。みなさん走ったり、食事を減らしたりしてもなかなか効果がでませんよね。ちょっと気を抜いて美味しいものを食べたら体重が増えてしまうことはないですか？ダイエットで足りないのは、筋肉量の維持なんです。筋肉は脂肪を燃やしてくれるエンジンです。
今回、私、パーソナルトレーナー高橋 夏樹がダイエットに関するプロの知識と経験を沖縄のみなさんにお伝えしたいと思います。

日程 2007年7月9日(月)～11日(水)
時間 PM 6:00 ~ 9:00
場所 那覇市内
費用 10,000円(3日間受講)

テーマ **トータルボディーメイク**
健康的な体をつくるには、
どのような知識と方法を実践的に学べます。
特典
「トータルボディーメイク」ブックレット配布

開催内容

申込み受付

琉球大学観光ビジネスサークル
代表 垣花アンリ までご連絡下さい。
080-3964-2431

持ち物

- ・筆記用具
 - ・スポーツタオル
 - ・水(指定の物)
 - ・スポーツウエア
 - ・ペットボトル(500ml 2本【タンベル用】)
- ※事前準備として、アンケート+パーソナルカルテの記入

START

開催内容

琉球大学観光ビジネス研究会(RKB)
代表 垣花アンリ氏からの挨拶
(株)ネクスト 代表取締役 福岡幸一氏からの挨拶
高橋夏樹氏 ここまでに至った経緯



1

1ターム
(1日目午前)

ダイエットの基礎知識
効果的なダイエット方法
エクササイズ【60分】

高橋夏樹の パーソナルトレーニングの流れ

◆ Counseling ~カウンセリング~

マンツーマンで始める、続ける

スタートはまず、一人一人にあったダイエット計画を立てることが大切。
あなたの食生活や生活習慣まで踏み込んで、マンツーマンでサポートし、
あなたが楽しく、やりやすいダイエット計画を立てます。

◆ Exercise ~エクササイズ~

エクササイズによる脂肪燃焼に、脂肪を落とす
筋力トレーニングを組み合わせたプログラム。
基礎代謝を活性化し、太りにくい新陳代謝を促進します!

例) ウォームアップ5分
ストレッチ5分
トレーニング45分
ストレッチ5分



2

2ターム
(2日目午後)

食生活の改善について【60分】
ダイエットメニュー実食 &
レセプションパーティー【2h】
(at ピーチ)

3

3ターム(3日目)

姿勢改善について
エクササイズ【120分】
個人指導(カルテ配布)

GOAL!