

# ★★★特別講演企画 第2弾★★★

H22年11月20日(土)

カラダ改革！

～「温ぶく茶」+ピラティスで最適体温を作る身体作り～

身体を温めて健康になろう！！

～はじめに～

西田メディカルクリニック院長:西田元彦先生

身体を温める飲み物・食べ物、また運動方法  
についてお話がありました。

身体を温めてくれる

「温ぶく茶」(ハーブティー)

を飲みながら皆さん真剣な  
様子でした。



体験 : ピラティス インストラクター:相原 和子先生

温ぶく茶 を飲んで身体の温まり方+ピラティスの効果を体験して頂きました。



～参加者のアンケートより～

「意外に筋肉を使っていることに驚きました」

「身体がとても温かくなった」 「温ぶく茶が飲みやすく、おいしかったです！」

「続けたらキレイなポディーラインになると思いました」 他 多数ご意見いただきました。

☆ご参加頂いた皆様、ありがとうございました☆