



添削かけこみ寺

真っ赤な道場



名刺・チラシ・パッケージ等の添削

藍ある道場



LPやWEB・バナー画像等の添削



蒼い道場

講師

【学生割引】 学生さんはジャンルに関わらず半額以下のコースをお選び頂けます。※高校生・高専生・専門学校短大・大学に通う方を対象としています。

かこ先生とシスターズ / 業界歴28年のかこ先生を中心に現場経験15年以上のベテラン講師陣が、あらゆる販促物WEB・LPに赤ペンを入れまくります！どちらに申し込むべきかわからない方は「真っ赤な道場」をお選び下さい。

主催 / Taniweb制作

毎日がちょっとラクになる体づくり。

「がんばってるのに、なんで体が変わらないんだろう？」
かつての私自身が、
そう感じていました。

でも、ただポーズを真似するのではなく、体の仕組みを理解しながら動くことで、驚くほど体がラクになり、
変化を実感できたんです。

そんな経験をもとに、
50代・60代の体をムリなく整えるヒントを発信しています。

ボディメイクも気になるけれど、
「まずは疲れにくく、ラクに動ける体がほしい」という方へ。

動きのクセに気づき、
自分で整える力を少しずつ
育てていく——
それが、これからの体づくりの
第一歩です。

少人数制のレッスンでは、
一人ひとりの体の特徴に合わせた
丁寧なアプローチを行っています。

特に大切にしているのが
「骨盤底筋」

姿勢や内臓の安定、ボディライン
にも関わるこの筋肉を、日常の動き
の中でやさしく育てていきます。

「なんとなく不調」を手放し、
これからの毎日をもっと軽やかに。
そんな体づくり、
一緒に始めてみませんか？

杉崎敦子先生
@flowlightbody

更年期世代からのボディメイク
骨盤底筋トレーニング・運動指導
を行うヨガインストラクター

- ・ペルヴィス®ワーク（骨盤調整）インストラクター
- ・骨盤底筋トレーニングヨガ講師

股関節のつまりを取るエクササイズ



Instagram



Web

寄稿
|| 杉崎敦子先生
編集
|| 谷口貴子