

# がんばらずに、美しく、歩く。 才覚と色香があり、健康で美しい人になる

姿勢のせんせい みゆう Myu (竹上由美)

ただ美を追求するだけでなく、「健康だから美しい」をテーマにした  
「ゆるまるスタイル」を提唱し、姿勢とウォーキングの講師をしています。  
自身の身体の不調を経験して気づいた、姿勢が心身に及ぼす影響や大切さ、  
自分の全部を丁寧に扱うことを多くの人に伝えたいと思っています。  
そしてひとりでも多くの方が、衰えた五感を呼び覚まし、  
健康的に自分の魅力を開花することを望んでいます。

姿勢の教室「才色健美人」でのレッスンは幅広い世代の方に人気です。  
また、各地セミナー・イベントなどで講師としても活躍中。  
短時間のワークショップでも効果が実感できるとのお声を頂いております。

## プロフィール・資格

### みゆう

1961 年3 月27 日生まれ B88 W59 H88

- ・ダンス歴 20年  
(社交ダンス、ベリーダンス、ズンバetc)
- ・日本walkingセラピスト協会 関西チーフアドバイザー
- ・美女コンテストパフォーマンストレーナー
- ・ヨガ棒エクササイズ指導者
- ・峯岸道子肩甲骨ヨガ®指導員
- ・背骨、骨盤コンディショナー
- ・カラータイプアドバイザー (CTIA)
- ・カードワーク インストラクター
- ・美脚トレーナー・スマイルトレーナー・接遇トレーナー

## 連絡先

090-9093-6959

aqua-0327yumine@docomo.ne.jp

blt.myu@gmail.com

office/studio

〒634-0006

奈良県橿原市新賀町229-2  
グローバル大和八木302号





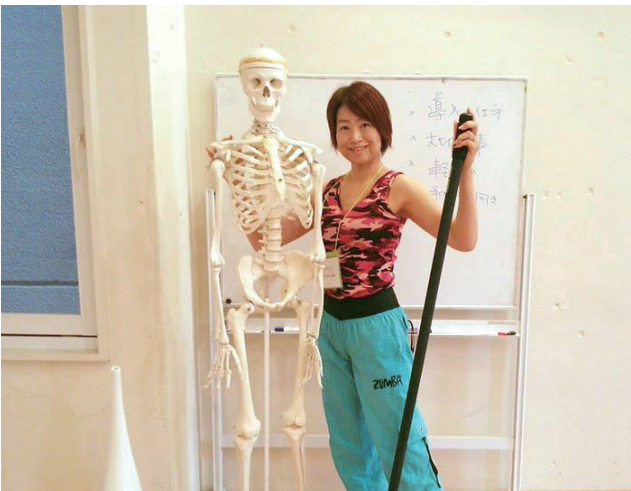
### ワークショップの風景

人数・会場・ターゲット層に合わせたレッスンを行います



### レッスン風景

姿勢だけでなく、美しい「魅せ方」についてもレッスンしています



### 骨格・人体についての知識や

新しいエクササイズを常に勉強しています



### 老若男女問わず、一人一人の魅力が花開くような

レッスンをしていきたいと思っております

## 私がウォーキングと姿勢にこだわる理由

私がウォーキングと姿勢にこだわる理由は、

自分が体調を崩した経験があること、そしてそれを克服した経験があるからです。

2004年に椎間板ヘルニアで2ヶ月入院いたしました。

ブロック注射も効かず、医師からは手術を勧められましたが拒否し、

トレーナーのもとで一日7時間のリハビリを行い、なんとか回復しました。

その後も一年間通院しながら、

姿勢が心身及ぼす影響について、身をもって実感しました。

少々辛い体験でしたが、身体をうまく使いながら正しい姿勢で歩くことが心身を無理なく調整してくれるという考えに至りました。

元々のダンス経験や、得た知識などから

考えぬいたメニューでレッスンを行っています。

レッスンの生徒さんからは、心身共にいきいきしてきた方、

ダイエットに成功されたかなどから、沢山の嬉しい声をいただいております。

一人でも多くの方が、健康とおまけの美を手に入れてくだされば嬉しいです。



姿勢のせんせい みゆう