

# 運動効果を高めるための栄養学講座 ～一生さびない身体をつくる原理原則 3回シリーズ～

## <講座概要>

7days fasting の開発者でもあり、予防医療普及の第一人者で「薬をつかわない薬剤師」として有名な坂田武士先生の『運動効果を高めるための栄養学講座』の3回シリーズです。

- 第1回 基礎編 7/22 (土) ・現状と向き合い、願望を確認する〈身体の仕組み・不定愁訴〉
- 第2回 中級編 8/19 (土) ・本当の原因の追求からの効果的な対策〈身体は食べた物で作られている〉
- 第3回 上級編 9/16 (土) ・理想的な身体をつくる実践法〈免疫力をあげる究極予防法〉

『健康になりたい!』『痩せたい!』そんな需要が高まる中、運動を指導、実践するだけでなく、栄養の面でもアドバイスができるインストラクターが求められています。

また、体が資本となるインストラクターに最も必要な「一生もの」の身体を作るための栄養学講座ですので、ご自身の身体作りに、さらには家族の健康管理にも役立つことでしょう。

知識があるから、身体が変わる。最先端の栄養学を学ぶことは、きっと自分の身体を変えてくれるだけでなく、周りの大切な家族や友人たちの『人生の質』をも変えてくれる可能性を秘めています。

## 坂田 武士 プロフィール



株式会社サムライフ 代表取締役  
薬剤師 介護支援専門員 スポーツファーマシスト

医療、介護の現場10年の経験を活かし、個人・法人のお客様に対して独自のオーダーメイドカウンセリングを提供。病気や不定愁訴の原因の追求や、効果的な対策と具体的な実践の提案、継続したフォローにより、薬を使わない薬剤師として病気や寝たきりにならない生き方を推奨している。科学的根拠に基づいた酵素ドリンクを使わないファスティングプログラム考案者（体験者1000名）、予防医学士プログラム考案者（受講生150名）。セミナー講師としても、全国で講演活動中。

日時：7月22日 (土) 8月19日 (土) 9月16日 (土) 18:00～20:00

講師：坂田 武士 (株式会社サムライフ 代表取締役)

場所：BIZ新宿 新宿区西新宿6丁目8番2号 西新宿駅 (2番出口) 下車 徒歩5分

定員：15名

対象：①JAPICA卒業生 ②一般

受講料金：3講座で①12,960円 ②22,680円

1講座ごとのお申込みの場合 ①5,400円 ②8,640円

申込方法：JAPICAホームページのWEB申し込みフォームにてお申込み下さい

[http://www.pilates.co.jp/japica/inquiry\\_ws/](http://www.pilates.co.jp/japica/inquiry_ws/)

当講座は定員になり次第締切とさせていただきます。

※お申し込みいただいた、講座の前日・当日キャンセルは出来かねます。ご了承くださいませ。



お問合わせ先

日本ピラティス指導者協会 事務局 (ボディバランス)

TEL 03-3440-3738 / MAIL japica@pilates.co.jp