



Learning Wellness

.....

代表（パーソナルトレーナー）

後藤 巧 Takumi Goto

CONTACT

[初心者専門パーソナルトレーニング | 後藤巧](#)
(bodyy.net)

[後藤 巧 / トレーナー \(@takumi_510\)](#) •
[Instagram写真と動画](#)

.....

健康には
なぜ、心と体の両方が必要なのか

軽さ・バランス
筋力・姿勢・痛み
喜怒哀楽・不安・思考癖
表情・やる気・行動力.....

身体と精神が良好な状態に
なったその時にこそ
初めて体は機能し力を発揮する

.....

WHO（世界保健機関）
「健康とは身体的、精神的、社会的に完全に
良好な状態であり、単に疫病のない状態や
病弱でないことではない。」と定義している。

歩く、立つ、座るといったフィジカルな面が
機能する体をカスタマイズする。
新鮮で栄養豊富な食材を咀嚼し体内に
取り入れる。

質のいい睡眠を十分に取る。

笑い、楽しみ、安らぐ。

健康への向き合い方や方法、質は様々だ。
その為に、それぞれに適した健康を
共にカスタマイズする。



LEARNING WELLNESS

TAKUMI GOTO

.....

心と体の相関性を高めるために

【東洋設備工業株式会社様 フィジカル研修】

研修目的: 「心と体の相関性を高める」

講師: Learning Wellness 代表 後藤 巧

日時: 令和4年10月1日(土) 13:30-15:30

場所: 村木沢コミュニティーセンターホール

持ち物: 室内用の靴・動きやすい服装・汗拭きタオル
大きめのバスタオル(ヨガマット◎)・飲み物



【プログラム】

1. ウォーミングアップ
2. 自分の心と体を知る(パーソナル)
3. グループワークアウト(コミュニケーション)
4. クールダウン(リラクゼーション)

