

Health & Beauty  
全館貸切  
Special Event

# 美しくなるための エイジングメソッド

美容のプロが通う注目のトレーナー KAORU 氏に学ぶ 1泊2日

12/8 **sat** ・ 9 **sun**

1泊3食 + レッスン ¥39,000 (税込) ~

軽やかに  
しなやかに  
美しく  
カオルメソッドで  
こころもからだも  
変化する



女優、モデル、美容家など、美に敏感なトップランナーに熱烈なファンが多く、極めて予約が取りづらいパーソナルトレーナー KAORU 氏による「大人のボディメイクレッスン」をホテルクアビオ（草津温泉）で開催します。

より美しく、より軽やかに年齢を重ねるノウハウが詰まった KAORU METHOD と体が悦ぶヘルシーな料理、源泉かけ流しの草津温泉との組み合わせで、こころとからだの変化を感じてみませんか。体の固い方、運動に不慣れな方も安心してご参加ください。お食事は特別メニュー「薬膳アーユルヴェーダ料理」をご用意致します。

わずか 14 名様で全館を貸し切り、たっぷり 2 日間 KAORU METHOD を体験できる貴重なチャンスをお見逃しなく！お早目のご予約をお待ちしています。

**KAORU 氏** STUDIO Apro 主宰 / フィットネス・クリエイティブディレクター  
1987 年度全日本エアロビクスチャンピオンシップ初代トリオ部門優勝。36 年に及ぶフィットネス指導者生活の中で、バレエ、エアロビクス、ダンス各種、ヨガ、ピラティス、加圧など幅広いジャンルに精通。人体の動き、姿勢に関する分析をあらゆる観点からホリスティックに行う独自のメソッドが定評。

『永遠の健康美』を身上に、女優、モデル、ダンサー、音楽家などのパフォーマー、ファッション、美容業界関係者など美の専門家のメンテナンストレーニングから、高齢者や怪我による機能障害のリハビリまで幅広い層に向けて、常に進化する独創的なウェルネスプログラムをプロデュースしている。

▶▶ 詳しくは裏面もご覧ください

**HOTEL KURBIO ホテル クアビオ**

群馬県吾妻郡草津町草津 226-63

☎ 0120-89-0932 🌐 [www.kurbio.com](http://www.kurbio.com)

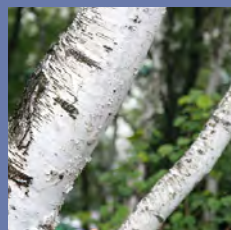
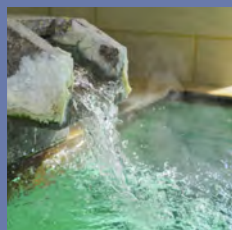
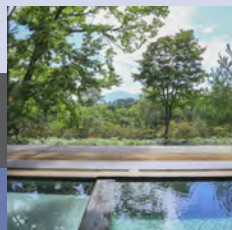
Access: 事前予約でバスターミナルまでの送迎を致します。

電車 / 上野駅から約 3 時間 (特急草津 + JR バス)

バス / バスタ新宿から約 4 時間 (上州湯めぐり号)

車 / 渋川伊香保 IC から約 1 時間 30 分

碓井軽井沢 IC から約 1 時間 10 分

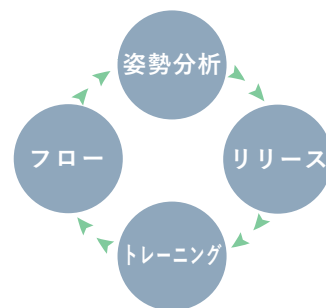


## KAORU METHOD

その人の持つ本来の正しい骨の整列（ボーンライン）に近づけるトレーニングです。人は持って生まれたボーンラインであれば、最も機能的に身体を動かすことができ、その姿勢こそが「**不調知らずで健康な最高に美しいボディ**」なのです。しかしながら、人にはそれぞれ動作の癖があり、それによって筋肉は凝り固まり、それが骨のゆがみとなって身体の不調へとつながってしまいます。また、電磁波などの環境汚染、心理的ストレスなども筋肉を固める要因になるので、現代人はどうしてもボーンラインが乱れがち。

KAORU METHOD は姿勢分析、リリース、トレーニング、フローの四本柱。**凝り固まった筋肉を緩めるリリースから始まるのが大きな特徴**です。固まった身体を緩めたうえで、トレーニングで本来あるべき位置にボーンラインを戻し安定させます。ピラティス、ヨガ、加圧をベースにしたオリジナルトレーニングで長年続けてしまった動作の癖を直し、その人の持つべき美しい姿勢へと導いていきます。

トレーニングの完成度を高めるために、独自のフローメソッドで、頑固な滞りやねじれを筋肉に沿ってほぐし、くっきり美しいボディライン&フェイスラインにメイキングします。



私が信頼し、敬愛するトレーナー KAORU さん。健康美のために長年続けた私の筋トレを根底から覆えし、人生を変えたと言っても過言ではありません。

このイベントは、KAORU METHOD で体験したこの驚きと感動を、多くの方にお伝えしたいと思い企画致しました。オープニングでは、彼女のイチ生徒として KAORU さん、大石さんとのトークも予定しています。この機会に皆様にお目にかかれまことを楽しみにしております。

Hotel KURBIO 代表 宮田喜代美

## SCHEDULE

### DAY1 12/8 Sat

- 14:00 Check-in
- 14:30 Opening Talk  
【KAORU × 大石敦子 × 宮田喜代美】  
「それぞれの美しさに向かうエイジングケア」
- 15:30 【Lesson1】KAORU METHOD
- 17:00 Free Time
- 18:30 Dinner (アーユルヴェーダ)
- 20:30 Mini Talk「アーユルヴェーダとは？」 by 大石敦子
- 21:00 【Lesson2】KAORU METHOD
- 22:00 Free Time

### DAY2 12/9 Sun

- 8:00 Breakfast(有機人参ジュース)
- 8:30 【Lesson3】KAORU METHOD
- 10:00 Lunch (アーユルヴェーダ)
- 11:00 Check-out (12時まで温泉利用可)



料理監修  
(薬膳アーユルヴェーダ料理)  
大石 敦子氏

アーユルヴェーダナビゲーター  
パリ、南仏、ミラノで暮らした後、  
ヨーロッパのファッションブラン  
ドを扱うプレスオフィスを運営。

2006年に体調不良でオフィスをクローズ後、インドのアーユルヴェーダで元の状態よりも健康になる。

現在は、心と体の究極の健康を目指す個別コンサルティングや講座、アーユルヴェーダ・ツアーを開催中。

\*動きやすいウェアをご持参ください。  
運動靴は必要ありません。

## RESERVATION

お電話、またはウェブサイトにてご予約ください。

**予約ダイヤル 0120-89-0932 (ホテル クアビオ)**

\*入金を確認した時点でお申し込み完了となります。

2名1室のご利用でお一人様39,000円(税込)。デラックスルーム又はスイートルームをご用意いたします。

1名1室のご利用でお一人様42,000円(税込)。スタンダードルームをご用意いたします。

\*オプションでファスティング(断食プログラム)2泊3日との組み合わせも可能です。(要問い合わせ)

\*当予約のキャンセル・変更の場合、以下のキャンセル料を申し受けます。

21日前のキャンセル → 無料  
20日前～15日前のキャンセル → 30%

14日前～8日前のキャンセル → 60%  
7日前～当日までのキャンセル → 100%