

Workplace Wellness Program

Promoted by **Astoria Japan Dance & Wellness Studio**

医療機関 & 介護施設 スタッフケア





スタジオオーナー&講師について

氏名

大野みどり (鹿児島出身、在米歴28年)

略歴

1991年米国留学。大学卒業後、現地にて約10年間ほど大手米国コンピューター関連会社で、VIPのバイリンガ秘書、翻訳、通訳、マーケティング業務に携わる。1996年より、長年習っていたジャズダンスやバレエの幅を広げるべく、社交ダンスの世界に入る。アマチュアとして競技を始めて4年後、プロに転向し全米の競技大会で活躍し実績を残す。

2009年パートナーと共に、カリフォルニアにアストリアダンススタジオをオープン。競技ダンサーの指導育成、ウエディングダンスの振り付け、イベントプロデュースなど、スタジオ経営者としてのキャリアの幅も拡張させていく。また、2014年に、個人の身体ケアとして15年ほど前から取り入れているピラティスの講師資格を取得。更に、心身のケア関連では、ヒーリング分野への探究も深めながら、ウェルネス活動への準備を整えていく。

2019年にQOLの向上をスローガンとした日本校を鹿児島市にオープン。"Physical"と"Mental"ケアを融合させたユニークなウェルネスプログラムをスタート。スタジオやオンラインでのピラティスやダンス指導に加え、4-5歳児(さつま同朋こども園)に『キッズウェルネス』の自分軸作りプログラムも展開中。また、公共の取り組みとして、鹿児島市サンエールの『女性のつながりサポート事業』で、過去3年間(年6回)セルフケアの講座も行なってきた。個のセルフケア意識の推進活動に力を注ぎながら、医療介護施設スタッフのケアプログラムの提案や提供など社会的活動にも積極的に取り組んでいる。

学歴

カリフォルニア州立大学卒業(国際ビジネス学士号)(1995)

資格

米国 *Ballroom Dance:NDCA(National Dance Council of America)認定 講師&審査員(2001)

*Pilates:BASI(Body Art Science International)(Comprehensive)認定講師 (2014)

*Usui Reiki: Level 1, 2, & Master (2014)

*Animal Reiki (2014)

*Healing Touch:level 1(2014)

日本 *ボディーケアセラピスト:NPO法人鹿児島ヒーリング協会認定(2018)

アストリア ジャパンについて

ピラティス、ダンス、ウェルネススタジオ (2019年1月開校)

理念

QOL(Quality of Life)の向上を目指して、人生をより楽しく、豊かに、健康的に、充実させるための様々なサポートプログラムの企画、提案、提供。

使命

一人一人が、本来の自分らしい生き方ができるようになると、その家族、職場、地域にも影響は派生し、社会全体が活性化され向上していくと信じています。

我々の長期に渡る専門知識や指導経験を通して、これからも多くの方々の健やかな生き方をサポートすることが、日本での使命だと感じています。

そのために、身体の使い方、心のバランスの取り方など、正しい知識をお伝えし、自らが自らをケアすべき意識を目覚めさせ、日々心身のメンテナンスを行なっていけるように、指導、サポートして行くことが我々が貢献できることだと思っています。

スタジオinfo

WWW.AstoriaBallroom.com

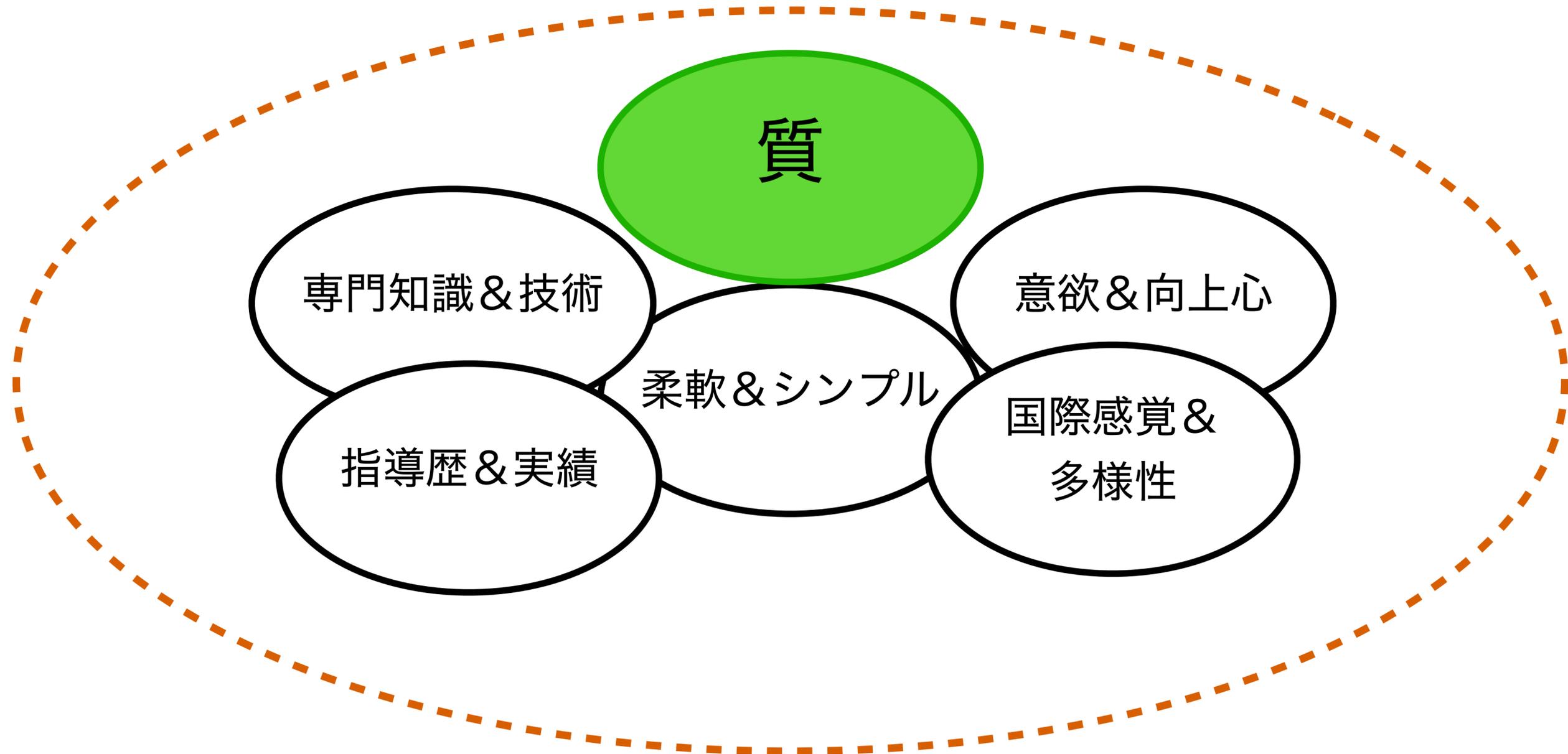
〒890-0055 鹿児島市上荒田町23-16 永田コーポ2F (市立病院前)

TEL: 050-6874-2138 / Email: astoriaJPstudio@gmail.com



アストリア ジャパンはどこが違う？

質の高い専門知識&国際的経験を基盤とした、固定概念に囚われないアイデアとアプローチ



医療&介護スタッフ特有の悩み

一般的な会社勤務者との違い

Mental



Physical

- 人命に向き合っているという**プレッシャー**、緊張、疲弊感
- 定期的なセルフケアをする**精神的余裕の無さ**

- **不規則なライフスタイル**
- **運動不足**
- **身体的疲労** (酷使?)
- **慢性疲労** (頭痛、肩こり、腰痛、膝痛、不眠)

ウェルネス プログラム導入による解決策

アストリア ジャパン

Mental Care

心身融合 癒しProgram

Physical Care

定期的&規則的ケア

マインドフルネス

瞑想

五感刺激

呼吸



福利厚生を活用

精神的問題



肉体的問題

ピラティス

ヨガストレッチ

姿勢

歩き方



気軽に簡単
開催可能

プログラム導入のメリット

設備投資ゼロ

スタッフ

- *リフレッシュ効果
- *ストレス軽減
- *健康度アップ
- *意識、意欲アップ
- *定着率アップ

職場

- *活性化
- *全体のモラルアップ
- *連帯意識アップ
- *環境の快適度アップ
- *職場への愛着度アップ



経営&社会的

- *従業員のケア&サポートアップ
- *職場環境の向上
- *対内外的イメージアップ
(PR効果)
- *利益率アップ
(経費節減、欠勤率減、業務効率化など)
- *医療保険削減への社会的貢献

働き続けたい職場

出張クラス料金設定について

ベーシックプラン 参考例		プログラム料金 (税別)		交通費&雑費
		基本料金 + 追加		
		(~6人まで)	7~10人	
初回お試し	50分	¥15,000/回	+ 追加無し	
単発		¥30,000/回	+ ¥2,000/人	別途相談
6ヶ月パック	1クラス/月	¥25,000/回	+ ¥1,800/人	
	2クラス/月	¥20,000/回	+ ¥1,500/人	

*プログラムの内容、人数などによって、料金は異なります。詳細打ち合わせ後、別途、**正式見積もり**をさせていただきます。

*オプションとして、**プライベートレッスンの割引プラン**も組み込むことが可能です。