

# バスタオル体操インストラクター

## 短期養成講座のお知らせ

バスタオル体操は、誰でも気軽に、道具もバスタオルだけでできる簡単な体操です。バスタオル体操は、肩こり、首こり、猫背、腕も疲れ、腰痛、生理痛、足の疲れ、腹部の張りなどほとんどすべての症状に有効です。

立って行う動作からはじまり、座って行うもの、寝て行うものがあり、60分で全身がほぐせます。

バスタオル体操インストラクター短期養成講座は、バスタオル体操の60分バージョンを教えるための必要な知識と実技を詳しく学びます。

バスタオル体操は、体に柔軟性がなくでもできる体操で、子供からお年寄りまで幅広い年齢層の人を対象に作られています。

この講座を受けて、バスタオル体操を広め、是非周りの方々の健康にお役立てください。

### ◆バスタオル体操短期養成講座対象者：

- ①バスタオル体操を詳しく学びたい人
- ②バスタオル体操を指導してみたい人
- ③周りの人を健康にしたい人
- ④自分で体の疲れやこり、歪みを整えたい人
- ⑤運動不足で適度な運動をしたい人
- ⑥体の柔軟性を増したい人

### ★講習内容

- ①体操に必要な解剖生理学の知識
- ②体操に必要なトレーニングの知識
- ③バスタオル体操の基礎知識
- ④バスタオル体操の指導の仕方

●日時：平成29年7月17日（月・祝）

AM10:00～PM4:00

●会場：日本タイマッサージ協会

品川区小山4-9-4（目黒線 武蔵小山駅下車徒歩3分）

問い合わせ：03-3783-0186（日本タイマッサージ協会） info@thaimassge.jp

持ち物：タオル、五本指ソックス、動きやすい服装、筆記用具

講習費：2万8千円（試験料：5,000円、認定証代：5,000円、年間登録料：2,000円を含む。）

※バスタオル体操インストラクターコース受講者は、バスタオル体操インストラクターを認定する資格取得コース「バスタオル体操トレーナーコース」の受講資格があります。

