

バスタオル体操インストラクター

短期講座のお知らせ

タイの腰巻き体操を、簡単に気持ち良くアレンジしたのがバスタオル体操です。誰でも簡単に、バスタオル一つですでできる体操で、肩こり、首こり、猫背、腕も疲れ、腰痛、生理痛、足の疲れなどの症状に有効です。

バスタオル体操インストラクター短期講座は、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筋肉についてのトレーニング知識
- ②バスタオル体操の詳細知識と実技
- ③バスタオル体操の指導法



●日時：平成29年11月23日(木・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@thaimassage.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。