

バスタオル体操インストラクター 一日養成講座のお知らせ

新刊「**メディカルタイマッサージュ入門**」でも紹介されているバスタオル体操は、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。

バスタオル体操は、体に柔軟性がなくてもできる体操で、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。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、みんなでやるものがあり、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。

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、適度な運動で筋力をつけたい人
- 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30年12月16日（日）、平成31年2月17日（日）

AM10:00～PM4:00

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。）

申し込み方法：メールかお電話でお申し込みください。

支払い方法：銀行振り込みか、当日お支払い

銀行口座：三菱東京UFJ銀行 小山支店 普通 0894728 日本タイマッサージュ協会

※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。

**通常のバスタオル体操クラス：毎月第3日曜午後4時～5時15分
毎月第2・4木曜午後2時～3時15分（体験無料、一回2000円）**

