

- ◆受講は2人1組みでお申し込みください。
お一人様の申し込みはお問い合わせください。
- ◆1 unit…2時間
- ◆表示金額はお一人様の受講料（税別）です。

ボディコース

スパイナルトリートメント 12unit ¥300,000

姿勢改善のための基本的な知識と骨格の調整法を学びます。

講義はマンツーマンで行う少人数制ですので、未経験の方でも安心して受講できます。ボディケアコースを終了すると、基本的な人体の構造を理解し、個人別に姿勢を分析して姿勢の改善を行えるようになります。

オイル & スリミングケア 12unit ¥300,000

オイルを使用した基本的な筋肉の弛緩法、ボディライン修正法を学びます。

リラクゼーション、むくみ、疲労回復に高い効果があります。

スリミングテクニックではセルライト除去テクニックに運動を加え、更に効果的なスリミング法で、くびれたウエストライン、ヒップアップなどのボディラインの形成まで幅広くカバーします。

スパイナルトリートメント + オイル & スリミングケア 20 unit ¥500,000

フェイスケアコース 5 unit ¥125,000

顔面、頭、首まわりの筋肉の弛緩法、頭骸骨のゆがみの修正法、老廃物の除去法を学びます。フェイスのむくみを取り除き、スッキリとしたフェイスラインに修正、お顔のゆがみの改善に高い効果があります。

ホームケアコース 3 unit ¥30,000

簡単な基礎知識と、簡単にできるケア法(骨格矯正法、トレーニング法、ストレッチ法など)を学習する事ができます。お友達同士で、親子で、またご夫婦でお互いにケアするのに適したコースです。

フォローアップ 完全な個人授業で遅れを取り戻す技術を練習する。 1 unit ¥15,000

「復習したい」、「もう少し詳しく勉強したい」など、ご希望により内容は自由。いつでも、何度でも受けられるので、技術を確実に修復、習得することができます。フォローアップだけの受講はできません。

基礎知識のある方、コースを複数学びたい方 時間短縮できます。ご相談ください。

詳しくは (有)ポーズ企画 担当 齊藤 へお問い合わせください。

ボディコース

ボディケア

- ◆スピカルトリートメントとは 正しい姿勢の定義 / 骨格,筋肉,靭帯の役割と構造
- ◆基礎解剖学 姿勢の分析法 / 関節の構造
- ◆基礎テクニック 骨盤調整法 / 関節の可動 / 姿勢調整法
- ◆ストレッチ指導法 部位別ストレッチ法 / トータルストレッチ法
- ◆総括 試験 筆記 / 実技

オイル & スリミングケア

- ◆筋肉弛緩法 オイルを使用した全身の筋肉弛緩法
- ◆スリミング法 オイルを使用した脂肪/水分 除去法
- ◆加負荷施術法 スリミングにも効果的な運動を加えた施術法
- ◆総括 試験 筆記 / 実技

フェイスケアコース

- ◆頭骸骨及び顔面筋の仕組み
- ◆筋肉弛緩法 顔面筋 / 頭部 / 頸部 / 胸上部
- ◆循環促進法 顔面、頭部の循環を促し、むくみ、フェイスラインの修正法
- ◆加負荷施術法 引き締めにも効果的な運動を加えた施術法
- ◆総括 試験 筆記 / 実技

ホームケアコース

- ◆姿勢基礎知識 正しい姿勢とは? 悪い姿勢が及ぼす影響
- ◆かんたんストレッチ 家庭でかんたんにできるストレッチと「ながら運動」の紹介
- ◆2人ストレッチ 簡単骨格調整 / お互い助け合っで行うストレッチ
集中力UP / 肩こり / 腰痛 / 膝痛 に効果的

フォローアップ

- ◆内容自由 復習 練習 質問 スキルアップ 内容は自由です
- ◆症状別改善法 頭痛 / 頸部痛 / 肩こり / 五十肩 / 腰痛 / 膝痛 / 外反母趾 など