



リンパ&骨盤メンテナンス



～2種類のボールを活用した女性のためのボディケア～



皆さんが指導されている女性のお客様の多くは、骨盤のゆがみ、トイレの悩み、むくみ、冷え、関節のこわばりなど、女性特有の不調を感じているのではないのでしょうか。この講座では、運動指導者として知っておいてほしい解剖や医療知識と、予防改善効果のあるエクササイズバリエーション、運動指導を行う上での女性への配慮を学びます。

前半は、多くの方が悩まれている骨盤の機能を高めるエクササイズを、解剖学的な理論と合わせてご紹介します。また後半は、むくみや冷えの原因となるリンパを解剖学からひも解き、セルフでも効果的なマッサージ法を体験します。

実技ではソフトジムニクボールと触覚ボールの2種類の特性を生かしたストレッチ&マッサージのバリエーションと、エクササイズ指導に際してのポイントを、実際にエクササイズを体験しながら学んでいきます。ご自身のカラダほぐしはもちろん、グループ指導、パーソナル指導に関わらず女性のお客様を多く指導されている方は、ぜひこの機会に受講ください。

開催日時	2019年 3月 24日(日) 10:30～16:15 (昼休憩 45分)
プログラム	10:30～12:30 ① 骨盤解剖と泌尿器系トラブル、骨盤の機能を高めるエクササイズ 13:15～16:15 ② リンパ解剖とボールの特性を活かしたリンパマッサージ
会場	パズル浅草橋 (浅草橋駅徒歩4分、秋葉原駅徒歩7分) 〒111-0053 東京都台東区浅草橋5丁目2-3 鈴和ビル2F https://puzzle-scs.jp/akb
講師	岡橋 優子 (スマイルボディネットワーク代表 / 日本Gボール協会理事)
受講料	11,800円 (日本Gボール協会 および スマイルボディネットワーク会員) / 16,800円 (会員以外)
教材	● ソフトジムニク ¥1,000(税込) [セミナー特別価格] ● 触覚ボール(10cm) ¥1,000(税込) [セミナー特別価格] ※ お持ちでない方は、セミナー申込み時にご注文ください (すでにお持ちの方は当日ご持参ください)
取得単位	● 日本Gボール協会 専門クラス(グループ) 3ポイント ※以下申請予定 ● JAFAG/GFI 5.0単位 ● 健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義2.0・実習3.0単位
申込方法	お申込みは、パソコン または スマホより、 以下の URL からお手続きください https://g-ball.or.jp/workshop/  ※ インターネットからの申込みが困難な方は、事務局まで Eメール (office@g-ball.or.jp) または、お電話(03-5787-7298)でお問合わせください。
締切	2019年 3月 17日(日) (但し、定員になり次第締め切ります)

主催:(NPO) スマイルボディネットワーク

(NPO) 日本Gボール協会

後援:健康日本21推進全国連絡協議会

協力:(公社)日本フィットネス協会

(公財) 健康・体力づくり事業財団

