

## 1day セルフケアスクール

自分が気になる部分を自分でケアしたい。それを身近な家族や友人にケアしてあげたい。

そんな方むけのお手軽な 1Day 講習

身体の成り立ちと仕組みを理解し、セルフマッサージのコツを身につけます。

マッサージのコツがわかると、自分にも、他人にも楽にケアできるようになり、毎日お手入れをするのが楽しくなります。

興味はあるんだけど、難しそう。とか ほんのちょっとコツを知りたいだけなのよね。など。

そんなニーズにお応えする初心者向けの講習です。

## 募集要項

- 募集資格 健康な方ならどなたでも受講可能。
- 募集時期 随時募集
- 募集人数 4名まで
- 受講料 15,000円(材料費・資料代金含む)
- 修了証 3,000円(希望者のみ)

実技講習は基本的に相モデルでのレッスンになります。

単独・奇数人数でのお申し込みの場合は、モデルを同伴されるか、弊社へモデル(有償)をお申し込みください。

## 日 程

全日のタイムスケジュールは以下の通り

午前=10:00~12:00・午後=13:00~16:00

午前 理論 リンパ概論・骨格について

午後 実技 1パーツ セルフマッサージ・相モデルマッサージ