

2022年 第39回ハーフデイ講習会



～筋膜の特性を使ってしなやかな体を作ろう～

日 時：2022年11月20日(日)13:00～17:00
 会 場：セミナープラス南町田
 受講費用：一般 8,800円(8,000円+税)
 認定者 7,150円(6,500円+税)(AEA/ATRI/WATSU)
 定 員：30名

講座(内容) 研修室	
13:00	受付
13:15~13:30	オリエンテーション(施設説明)
13:30~14:15	講義；筋膜の働き 体中の組織・器官を覆う筋膜。第二の骨格と呼ばれる筋膜の性質と体に与える影響や筋膜の働きについて、ケアや運動に使える内容をご紹介します。 ・体を覆う筋膜・筋膜が硬くなるわけ・筋膜の癒着がからだに与える影響・筋膜の働き～筋膜システム
14:15~15:15	講義・実技(陸上)：体に負担を掛けないセルフ筋膜リリース 筋膜リリースは痛い、というイメージを持たれている方が多いかもしれません。ここでは、体に負担を掛けないセルフ筋膜リリースの方法と、筋膜のつながりを使った効果的なアプローチを紹介します。
15:30~17:00	講義・実技(陸上) けがをしにくい身体の使い方 なぜ運動していてケガをする箇所、ストレッチをしいていて痛い箇所が出てしまうか。それを防ぐ筋膜システム式身体の使い方、筋膜のつながり(アナトミートレイン)を利用したインナーマッスルのスイッチの入れ方を紹介します。
17:00	終了



講師；村上仁さん
 Airymotion 代表
 (株)エアリーモーション

筋膜コーディネーター
 感覚コーディネーター
 ヨガインストラクター
 開脚インストラクター

オリジナルの筋膜を潤す
 Aqua Touch を開発
 現在、セラピスト兼講師
 として活躍

2022年 ハーフデイ講習会申込書

□第39回(11月20日)



氏名(フリガナ)	生年月日		西暦	年	月	日生
現住所	〒	Tel:		Cell:		
		Email:				
勤務先	〒	Tel:		Fax:		
受講費用	□一般者 8,800円(8,000円+税)		□AEA/ATRI/WATSU 認定者 7,150円(6,500円+税)			
連絡&送付先	□自宅 □勤務先		振込人名義			