

東順子の からだのお手入れ講座（12回）

継続レッスンのスケジュールの例

からだのお手入れ講座は、1回で総合的に学習することもできますが、体の各部位ごとにテーマを決めて、継続開催も可能です。下記は実際に継続開催して好評だった内容です。ご希望に応じて3回シリーズや6回シリーズなどもご提案できます。

	テーマ	こんなことをやります
1回目	足	ぽかぽかの足、すっきり脚、ツルツルのかかたになりますよ。きれいで元気な足、欲しいですね。
2回目	膝	女性に多い膝関節のトラブル。温める、なでなで、筋トレ、ストレッチ、いろんな方法で予防しましょう。
3回目	腰とお尻	腰痛になりやすい人って、お尻の筋肉が弱っているようです。生活のちょっとした工夫で、お尻が引きしまり、腰痛の予防にも役立つようです。
4回目	おなか	ポッコリお腹、気になりますよね。外見はもちろんですが、腸のことや便秘のことも一緒に考えてみましょう。
5回目	胸	胸の形、デコルテのすっきり感、実は姿勢の影響が大きいようです。姿勢のこと、リンパマッサージのこと、下着のことも知りたいですね。
6回目	首・のど	首こりをやわらげ、声やのどのトレーニングをしましょう。声の元気は身体の元気です。
7回目	目・耳・鼻・あご	これらは、使いすぎると疲労が蓄積して機能低下を起こします。使ったら必ずお手入れをしましょう。
8回目	頭・髪	正しい洗い方、頭皮のケアで、髪を健康を保ちましょう。ヘッドマッサージにもチャレンジします。
9回目	顔	シワとたるみの予防法・基本のマッサージと保湿方法を覚えましょう。（化粧品は取り扱っておりません）
10回目	手・爪・腕	ハンドマッサージ・爪切り・爪磨き・腱鞘炎対策と予防。手荒れ対策パックもやります。
11回目	背中・肩	一番見られているのは「後姿」。凛とした背中と肩で、着こなし上手になりますよ。
12回目	呼吸とストレッチ	身体の緊張をゆるめるのに最適なのが、呼吸法とストレッチ。柔らかい心と身体で生活を楽しみましょう。

ほとんどの回にセルフマッサージが入っています。その場合マッサージクリームを使用します。受講生がお好きなものをお持ちいただいてもいいし、ご希望があれば施術室優しい手で使用しているものをおわけすることもできます。100円と600円があります。