



美えな塾

WWW.VIENNAJUKU.COM

NPO法人 美えな塾認定 骨盤リーダー養成講座案内

【骨盤リーダー】とは…骨盤からの情報を読み解き導く人。

骨盤の構造・動きの基礎を理解し、より健康的かつ安全に生活を送るための情報と、実践的な“美えなメソッド骨盤体操”を提供できる人材を【美えな塾認定 骨盤リーダー】とし、育成しています。

骨盤リーダー養成の目的

- 解剖学の基礎に基づいた女性の身体の構造や、産前産後の変化を学び、より安全に健康に過ごせる知識・エクササイズの啓蒙活動を広げるため、
「1自治体に1リーダー」を目指し、地域に根ざした健康活動を提供していくこと。
- 健やかな体を作る為の情報を持つと共に、女性が自分の身体への知識・理解を深めることで、女性性をより一層楽しみ、毎日をいきいきと過ごす人を一人でも多く増やしていくこと。

骨盤リーダー養成講座の概要

- 基礎的な解剖学や生活習慣が及ぼす骨盤や身体への影響などの知識を学びます。助産院院長・理学療法士による講座もあり、深い知識を身につけた上で、骨盤を中心とした全身を調整する実践方法を習得し、エクササイズレッスン1本（60分程度）を持てるよう指導します。（講座内容の詳細については別紙参照）
集中講座5日間・レッスン受講5日以上（体操講師未経験者のみ必須）・全4ヶ月の全講座終了後、認定試験に合格した方には、認定書をお渡ししています。

骨盤リーダー取得後

- 美えな塾認定骨盤リーダーとして、ご自身でレッスンを開講していただけます。
- 既に何らかの資格で活動中の方も、既存の講座に美えなメソッドを取り入れて頂く事ができます。
- 骨盤リーダー対象の主催の様々な勉強会に参加し、バリエーションに富んだ講座を持てるよう勉強を続けて頂く事が出来ます。



第5期 骨盤リーダー養成講座 受講者募集要項

骨盤リーダー

開催日程：2016年11月26日(土)・11月27日(日)・12月10日(土)・
2017年1月21日(土)・2月18日(土)

※上記全5日間全て受講後、最終日の午後に試験を受けて頂きます。

※解剖学の日程は1月に変更する場合がございます。

※体操講師未経験者には、レッスン構築を学んで頂くため10月～2月18日の間に
レッスンを5回以上受講していただきます。

(レッスン受講による追加料金はありませぬ)

受講費用：150,000円 (税込162,000円)

支払方法：銀行振込 (お申込み後に振込先をお伝えします)

※分割払いご希望の方はご相談下さい。



申込方法：PC登録用：<https://www.mshonin.com/form/?id=516947621>

受講場所：埼玉県朝霞市/和光市内/青山にて (日によって変わる可能性があります)

講座内容

11/26 (土)	【1日目：入門&オリエンテーション】最寄駅・・・東武東上線朝霞台駅・武蔵野線北朝霞駅	
	11:00-12:30	どのような動きが身体に有効なのか？解説付きでレッスンを1本受講していただきます。説明を加えながらのため、通常のレッスン(75分程度)より長めに行います。 ※9:00～朝霞駅東口前の保育園ベビーたんぽぽにて保護者向けイベントがあります。見学希望の場合は9時に保育園ベビーたんぽぽへいらしてください。(※①)
	13:30-16:30	●参加者全員の身体をチェック。カラダの見方を学ぶ。●骨盤についての簡単な座学 ●NPOでの活動内容、資格取得後の活動方法や、メリット・デメリットを知る
11/27 (日)	【2日目：実技】最寄駅・・・東武東上線朝霞台駅・武蔵野線北朝霞駅	
	11:00-16:30	エクササイズ実技を学び、ロールプレイで身につけて行きます。(昼休憩13-14時)
12/10 (土)	【3日目：解剖学】最寄駅・・・座学→東武東上線朝霞台駅	
	11:00-13:00 理学療法士による骨盤の解剖学講座	
	14:00-16:00	●わこう助産院院長による、妊娠・出産のお話(妊娠・出産による女性の身体の変化、出産にまつわるトラブル、理想的な妊娠期の過ごし方、等)
1/21 (土)	【4日目：実技】最寄駅・・・東武東上線朝霞台駅	
	11:00-13:00	エクササイズ実技を学び、ロールプレイで身につけて行きます。
	14:00-16:30	エクササイズ実技を学び、ロールプレイで身につけて行きます。
2/18 (土)	【5日目：エクササイズ構築/最終試験】	
	10:00-12:00	●動きの復習、クラス編成
	13:30-	●試験

※①見学ご希望の場合は、事前にご連絡下さい。