

けいらくビクス®

# 経絡ストレッチ講習会 in 新潟 「春」と「夏」

開催日 2018年

3月24日(土)

当協会の経絡ストレッチ資格認定を視野に入れた内容の濃い講習会です。

経絡ストレッチは、東洋医学概念をコンセプトに、季節に対応した経絡と内臓を意識しながら行う全身調整運動プログラムです。やさしい呼吸と共に内部循環を高める内臓マッサージ効果があります。経絡に付随する筋肉群への血液・リンパ・組織液の流れを促し、しなやかで力強い健康的な身体作りを目指します。

場所 東総合スポーツセンター（研修室） 受講料 18,000円  
新潟市東区はなみずき3丁目4-1 (025-272-5150)

## 内容

- 10:00 【講義】・経絡ストレッチ理論
- 10:30 【講義】・春の経絡ストレッチ  
・肝経 / 胆経のストレッチ法
- 11:30 【実習】・春の経絡ストレッチ
- 12:30 休憩
- 13:30 【講義】・夏の経絡ストレッチ  
・心経 / 小腸経  
/ 心包経 / 三焦経のストレッチ法
- 14:30 【実習】・夏の経絡ストレッチ
- 15:30 【講義】 + 【実習】・指導の手引き
- 16:30 終了

## 【お申込み】

協会ホームページから  
<http://keirakubics.com>



HP QRコード

### お問合せフォーム

・メッセージ欄に1~7をご記入して下さい

1、ワークショップ名（新潟ストレッチ）

2、〒・ご住所

3、携帯電話番号

4、ご職業

5、保有資格

6、運動指導形態（集団・個別・両方とも・指導していない）

7、資格継続単位申請書（要・不要）

JAF A / ADI・AQUA

健康運動指導士

健康運動実践指導者

※単位申請書が必要な方は必ず資格名をお知らせ下さい。

## 教育単位

- ・JAF A 教育単位 / 5.5 単位付
- ・健康運動指導士 / 講義 3 単位 実習 2.5 単位付
- ・健康運動実践指導者 / 講義 3 単位 実習 2.5 単位付

## 当協会主催の講習会予定

季節の経絡ストレッチ 単位 / 1.5

5 / 20 (日) 春の経絡ストレッチ

場所：越谷市中央市民会館

7 / 15 (日) 夏の経絡ストレッチ

場所：越谷市中央市民会館

体験！季節のけいらくビクス® 単位 / 3 (講 1.5 実 1.5)

5 / 20 (日) 夏のけいらくビクス®

場所：越谷市中央市民会館 3F ホール

7 / 15 (日) 晩夏のけいらくビクス®

場所：越谷市中央市民会館 3F ホール

けいらくビクス体操指導者講習会

2 / 11 (日) 単位 / 6 (講 3 実 3)

場所：国立オリンピック記念青少年総合センター

【お問合せ】メール [info@keirakubics.com](mailto:info@keirakubics.com) TEL 080-8842-9620  
事務局 / 小岩



<http://keirakubics.com>

一般社団法人 日本けいらくビクス協会  
〒343-0041

埼玉県越谷市千間台西 1-19-6-503

村井玉枝 / 代表理事

運動指導歴 35 年。地域のサークルや公共施設、カルチャーセンターなどで子供から高齢者まで幅広く指導。「心と体がよみがえる経絡ストレッチ」(池田書店)は中村勝美と共著書。

中村勝美 / マスタートレーナー

運動指導歴 29 年。エアロビックダンスからコンディショニング・ヨガと幅広くフィットネスクラブ、カルチャーセンター、公共施設などで指導。著書の「1日1回でお腹が凹む！完全腹筋メソッド」(池田書店)は4万部を超えるベストセラー。