# 2016年9月 沖縄整体専門学院スケジュール

※台風シーズンの休校情報は沖縄整体専門学院ブログにて→「OBMC通信」ご登録下さい。最新情報配信中！！

## 整体　一般学科

| 日付 | 曜日 | 種別 | タイトル |
|---|---|---|---|
| 9/2 | 金 | 基礎禁忌 | 解剖学基礎概論・禁忌症 |
| 9/4 | 日 | A&B | 解剖学「脊柱・頭蓋・胸郭」「体幹の筋肉」 |
| 9/7 | 水 | E&F | 解剖学「下肢の骨格・筋肉」 |
| 9/7 | 水 | C&D | 解剖学「上肢の骨格・筋肉」 |

↑テキストをお持ち下さい。

忘れた方は１部：400円購入となります。

## リンパ療法科

| | |
|---|---|
| 毎週月曜日＆毎週木曜日 | 10：30～14：00（休憩あり）<br>※月曜日は通常休校日ですが、リンパ講座のみ開校 |

## 沖整教室「リフレクソロジー講座」

| | |
|---|---|
| 毎週木曜日<br>10：30～14：00 | リフレクソロジー基礎編・4回講座<br>講座料金：25000円／どなたでも受講できます |

## スポーツコンディショニング科

| 日付 | 曜日 | 種別 | タイトル |
|---|---|---|---|
| 9/9 | 金 | A | 機能解剖学　体幹 |
| 9/13 | 火 | K | パーソナルコンディショニング |
| 9/20 | 火 | D | ストレッチングの基礎理論 |
| 9/20 | 火 | E | ストレッチの応用 |
| 9/23 | 金 | J | コンディショニング理論 |
| 9/27 | 火 | H | 可動域チェック |
| 9/30 | 金 | B | 機能解剖学　上肢 |

↑テキストをお持ち下さい。忘れた方は１部：400円購入となります。

## スポーツトレーナー科

| 日付 | 曜日 | 種別 | タイトル |
|---|---|---|---|
| 9/4 | 日 | 2 | 筋チェックを活用したコンディショニング |
| 9/4 | 日 | 3 | ファンクショナルトレーニング |
| 9/8 | 木 | 5 | 足根骨の修正 |
| 9/15 | 木 | 5 | マットでのストレッチ　上肢 |
| 9/29 | 木 | 5 | マットでのストレッチ　下肢 |

## 沖整ゼミナール（各講座：3000円）

| 日付 | 曜日 | 種別 | タイトル |
|---|---|---|---|
| 9/25 | 日 | 1 | 身につくセルフケア<br>「ダイエットのためのセルフ骨盤調整」 |

おすすめ！

## 沖整１Day講座

オススメ！

| 日付 | 曜日 | 種別 | タイトル |
|---|---|---|---|
| 9/18 | 日 | | ジュニア・ケア講座<br>～スポーツ傷害を予防する方法とは～ |

今回は、小学生～高校生のジュニア・ケアに関する内容です。成長期にあったストレッチ・姿勢・骨格バランス調整を含めたスポーツ傷害を予防するトータルケア講座です。

10:00～10:50(学科)「ジュニア・コンディショニング概論」

11:00～11:50(学科　「ジュニア期に多いスポーツ傷害」

12:00～12:50(昼食)　お昼休み(軽食をお持ち下さい)

13:00～13:50(実技)「スポーツ傷害予防の為の身体動作チェック法」

14:00～14:50(実技)「身体動作チェック後のアプローチ法」

15:00～15:50(まとめ)　チェックシートによる確認

※参加者全員に「修了証」が発行されます。

## カルチャー講座(無料)

おすすめ

| 日付 | 曜日 | 種別 | タイトル |
|---|---|---|---|
| 9/11 | 日 | | 仲村先生による<br>「美しい姿勢づくり～姿勢分析とエクササイズ～」 |

～仲村先生より～

美しい姿勢は、見た目もよく映りますが、その姿勢を維持することが出来ると、カロリー消費ＵＰや膝痛、腰痛予防、顔のたるみ対策などにも繋がります。姿勢を分析し、必要なエクササイズで目的の姿勢を作り出しましょう。

---

ジュニア・ケア講座　シリーズ1

### ～スポーツ傷害を予防する方法とは～

**9/18(日)　10:00～16:00(休憩有)**

今回は、小学生～高校生のジュニア・ケアに関する内容です。成長期にあったストレッチ・姿勢・骨格バランス調整を含めたスポーツ傷害を予防するトータルケア講座です。

【料金】8,000円→早割：６，０００円
（※8月末日までに振込完了の方が対象です。）

※一般の方もお申込できます。
※定員：8名
※動きやすい服装でご参加下さい。
※参加者全員に「修了証」が発行されます。
※軽食をお持ち下さい。
※お子様連れでの参加はご遠慮ください。

---

屋比久先生による

**「ダイエットのためのセルフ骨盤調整」**

毎日、自分で自分の身体を整える事ができるケア法をお伝えします。基本的な解剖学とちょっとした技のコツが学べ、安全、安心な方法です。自分でできるから、【誰かに言いたくなる骨盤調整】お客様のアドバイスとしても使える知識を身につけてみませんか？！

**※最新情報は、沖整ホームページ　→　http://okisei.com/**
**※休校情報は、沖整ブログ「OBMC通信」にて配信中　→　http://obmc.ti-da.net/**