



心導

SHINDO STRETCH INSTRUCTOR COURSE

～フォローの手技で差がつく～

ストレッチ指導者 養成講座

心導ストレッチは、波動量子の観点で心身を整えます

経絡(氣)の流れの道を作るストレッチ+マッサージ手技のフォローは、可動域を広げ
この二段階アプローチにより「軽さが長く続く」「一度で違いが分かる」という体感を生みます
未経験の方でも、安心・安全にプログラムが実践・指導できるようになります

仕事のスキルアップ向上に

セラピスト・介護士・福祉士・医療関係者・カウンセラー
スポーツ関係全般(コーチ・インストラクター・教師)
に従事されている方

新たなチャレンジをしたい方に

60分または90分レッスンが
気軽に開講できます
副業として時間・空間を活用したい方も

ご家族やご自身のケアをしたい方

自分自身も整いながら家族を支える力を身につけたい人

Curriculum

ーカリキュラムー

- ・経絡ストレッチをマスターする
- ・シングル/ペア実技練習
- ・フォローのマッサージ手技を学ぶ
- ・ウォーミングアップ/クールダウン
- ・60分のプログラム作成/指導実践
- ・試験

取得後

- ・即レッスン開講可
- ・Chatアドバイス
- ・年1回の更新研修
- ・講師付自由研修

効果

- ◆相手の呼吸、心の状態を感じ取る指導者になれる ◆一人ひとりに合わせたカリキュラムを組み立てることができる
- ◆リラックス効果が継続するのでチームの成績向上に繋がる ◆体の動きが変わり怪我を防ぐことができる
- ◆指導者自身の身体を守る技術が身につく

受講料

¥132,000 / 4時間3回+試験 (テキスト・試験・ディプロマ込)

定員

2名～ 未経験者からOK

講師紹介

宮嶋 那十月



1998年ゆめばの前身「家庭でできる健康法」のサブインストラクターを務め、体と心を繋げる研修を重ねる。2002年オープニングスタッフとしてゆめば入社。2007年呼吸と脱力を深め自己免疫力を高める経絡ストレッチメソッド確立。「リラクゼーションストレッチ」を開講し、各カルチャースクール、幼稚園、クラブチーム等で講師を務める。

スドブラック 愁日



2歳から21年間日舞、高校生ダンス甲子園全国大会出場ベスト8進出、日本一のサンバチームダンサーとしてイベントに多数出演、2010年「ボニータダンス」開講、ダンスレッスン・発表会など開催。2016年ヨガを取り入れた「新リラクゼーションストレッチ」開講、2017年ダンスとストレッチのDVD作成、2020年オンライン講座開講
2021年～大阪音楽大学・大阪音楽大学短期大学部講師



HONKIでみんなの夢を叶える会社

ゆめば株式会社



0797-69-73756

〒659-0092兵庫県芦屋市大原町5-22セルフリッジ芦屋3F(302)

MAIL: info@yumeba.com



ゆめばカレッジ
ツクツクサイト

※チラシが不要の場合は破棄してください