

学習計画表

講座名 リンパマッサージ

講師: 日本リンパ美容整形学院セラピスト 東中川マユミ

回	日程		学習主題	学習内容	備考
1	6/21	月	リンパとは	リンパの役割などについて	開講式・オリエンテーション(約20分)
2	6/28	月	上半身のリンパマッサージ	上半身のリンパマッサージについて学びましょう	
3	7/5	月	上半身のリンパストレッチ	上半身のリンパストレッチについて学びましょう	
4	7/12	月	お腹、腰回りのリンパマッサージ	お腹、腰回りのリンパマッサージについて学びましょう	
5	7/19	月	お腹、腰回りのリンパストレッチ	お腹、腰回りのリンパストレッチについて学びましょう	
6	7/26	月	下半身のリンパマッサージ	下半身のリンパマッサージについて学びましょう	
7	8/2	月	下半身のリンパストレッチ	下半身のリンパストレッチについて学びましょう	
8	8/16	月	お顔のリンパマッサージ 総復習	お顔のリンパマッサージについて学びましょう 総復習も行います	

学習時間 15時～16時30分(1.5時間)

準備する物 筆記用具、ヨガマットもしくは大幅のバスタオル、タオル、
水分補給用の飲み物
最終日のみ手鏡も

