

# 学習計画表

講座名 リンパマッサージ

講師:東中川 マユミ

回	日程		テーマ	内容	備考
1	5/18	土	リンパの役割について 知りましょう 上半身のリンパケアについて	リンパの流れが果たす役割を知りましょう 上半身のリンパケアについて学び実践	開講式・オリエンテーション
2	6/1	土	下半身のリンパケアについて	下半身のリンパケアについて学び実践	
3	6/15	土	血流UPについて	血流UPをさせるための方法を学び簡単な動きを実践	
4	6/29	土	総復習 お顔周りのリンパケアについて	お顔周りのリンパケアについて学び実践 総復習も行います	

☆ 学習時間 13時30分～15時30分

☆ 準備する物 筆記用具、ヨガマット、運動しやすい服装、水分補給用の水、タオル