

# 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	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	5/17	土	リンパの役割について基本を知り ましょう 上半身のリンパマッサージ リンパストレッチ	基本的なリンパの知識について 学び、上半身のリンパマッサー ジ・ストレッチを行います	開講式・オ リエンテー ション
2	5/31	土	下半身のリンパマッサージ リンパストレッチ	下半身のリンパマッサージ・スト レッチを行います	
3	6/7	土	お顔周りのリンパマッサージ リンパストレッチ	お顔のリンパマッサージ・ストレッ チを行います	
4	6/21	土	総復習 血流upエクササイズ	総復習をしましょう 簡単な血流upエクササイズを行 います	

学習時間 13時30分～15時30分

準備する物 ヨガマット、水分補給用飲物、フェイスタオル