

11月度 カリキュラムスケジュール

2021/10/21 付

講師名、敬称略

|    |             | 月   | 火   | 水  | 木         | 金                      | 土                               | 日                                     |                    |    |                                  |                      |             |             |     |             |             |
|----|-------------|---|---|--|-----------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------|----|----------------------------------|----------------------|-------------|-------------|-----|-------------|-------------|
|    |             | 1   | 2   | 3  | 4         | 5                      | 6                               | 7                                     |                    |    |                                  |                      |             |             |     |             |             |
| 午前 | 10:00-12:00 | オイルマッサージ<br>(スウェディッシュマッサージ)   | 鈴木<br>(さ)   | タイ古式マッサージ  | 鈴木<br>(ゆ) | 基礎解剖学                  | スポーツ外傷・障害                       | 整体：<br>主訴別対応技法 1-8                    | 大金                 | 午前 | 10:00-12:00                      |                      |             |             |     |             |             |
| 午後 | 13:00-15:00 |   |   |  |           | リフレクソロジー               | カイロプラクティック<br>SOTテクニック          |                                       |                    |    | テーピング                            | 整体：ベーシック             | 午後          | 13:00-15:00 |     |             |             |
| 夕方 | 15:30-17:30 |   |   |  |           | 整体：<br>主訴別対応技法 1-2     | パートナーストレッチ<br>7回目 / 全21回<br>大腿部 |                                       |                    |    | スポーツ生理学                          | リフレクソロジー             | 基礎解剖学       | 小松原         | 夕方  | 15:30-17:30 |             |
| 夜  | 18:00-20:00 |   |   |  |           | 整体：ベーシック               |                                 |                                       |                    |    | 運動指導<br>ストレッチ・トレーニング             |                      |             |             | 夜   | 18:00-20:00 |             |
|    |             | 8   | 9   | 10   | 11        | 12                     | 13                              | 14                                    |                    |    |                                  |                      |             |             |     |             |             |
| 午前 | 10:00-12:00 | カイロプラクティック<br>15回目/全19回   | 山中  | オイルマッサージ：<br>主訴別対応技法<br>(ディーティッシュテクニック)<br>2-1   | 鈴木<br>(さ) | 整体：ベーシック               | 休講                              | リフレクソロジー                              | 大金                 | 午前 | 10:00-12:00                      |                      |             |             |     |             |             |
| 午後 | 13:00-15:00 |   |   |  |           | リフレクソロジー               |                                 |                                       |                    |    | 整体：主訴別対応技法 1-9                   | 午後                   | 13:00-15:00 |             |     |             |             |
| 夕方 | 15:30-17:30 |   |   |  |           | カイロプラクティック<br>SOTテクニック |                                 |                                       |                    |    | パートナーストレッチ<br>8回目 / 全21回<br>下肢復器 | 整体：ベーシック             | 基礎解剖学       | 小松原         | 夕方  | 15:30-17:30 |             |
| 夜  | 18:00-20:00 |   |   |  |           | 整体：アドバンス               |                                 |                                       |                    |    |                                  |                      |             |             | 夜   | 18:00-20:00 |             |
|    |             | 15  | 16  | 17   | 18        | 19                     | 20                              | 21                                    |                    |    |                                  |                      |             |             |     |             |             |
| 午前 | 10:00-12:00 | カイロプラクティック<br>16回目/全19回   | 山中  | オイルマッサージ<br>(スウェディッシュマッサージ)  | 鈴木<br>(さ) | リフレクソロジー               | 基礎解剖学                           | スポーツ外傷・障害                             | 整体：<br>主訴別対応技法 2-1 | 大金 | 午前                               | 10:00-12:00          |             |             |     |             |             |
| 午後 | 13:00-15:00 |   |   |  |           | 整体：ベーシック               | カイロプラクティック<br>SOTテクニック          | テーピング                                 |                    |    |                                  | 整体：ベーシック             | 午後          | 13:00-15:00 |     |             |             |
| 夕方 | 15:30-17:30 |   |   |  |           | タイ古式マッサージ              | 鈴木<br>(ゆ)                       | パートナーストレッチ<br>9回目 / 全21回<br>体幹部 (背側)  |                    |    |                                  | 運動指導<br>ストレッチ・トレーニング | リフレクソロジー    | 基礎解剖学       | 小松原 | 夕方          | 15:30-17:30 |
| 夜  | 18:00-20:00 |   |   |  |           | 整体：ベーシック               |                                 | スポーツ生理学                               |                    |    |                                  |                      |             |             | 夜   | 18:00-20:00 |             |
|    |             | 22  | 23  | 24   | 25        | 26                     | 27                              | 28                                    |                    |    |                                  |                      |             |             |     |             |             |
| 午前 | 10:00-12:00 | カイロプラクティック<br>17回目/全19回   | 山中  | オイルマッサージ：<br>主訴別対応技法<br>(ディーティッシュテクニック)<br>2-2   | 鈴木<br>(さ) | 整体：ベーシック               | 休講                              | スポーツ外傷・障害                             | 整体：<br>主訴別対応技法 2-2 | 大金 | 午前                               | 10:00-12:00          |             |             |     |             |             |
| 午後 | 13:00-15:00 |   |   |  |           | リフレクソロジー               |                                 | テーピング                                 |                    |    |                                  | 午後                   | 13:00-15:00 |             |     |             |             |
| 夕方 | 15:30-17:30 |   |   |  |           | カイロプラクティック<br>SOTテクニック |                                 | パートナーストレッチ<br>10回目 / 全21回<br>体幹部 (腹側) |                    |    |                                  | 運動指導<br>ストレッチ・トレーニング | リフレクソロジー    | 基礎解剖学       | 小松原 | 夕方          | 15:30-17:30 |
| 夜  | 18:00-20:00 |   |   |  |           | 整体：アドバンス               |                                 |                                       |                    |    |                                  | スポーツ生理学              |             |             |     | 夜           | 18:00-20:00 |
|    |             | 29  | 30  | <p>●12月のカリキュラムは、10/20頃のご案内となります。</p> <p>●感染予防のため、教室内の受講人数の多くなる火曜日の大金先生の授業を休講にいたします。</p> <p>●11/20(土)、11/27(土)の授業は、ランニングトレーニングを行うため、実施時間帯を考慮し、「スポーツ生理学」と「運動指導」の時間を入れ替えます。</p> <p>●10月、11月は、北区役所 健康推進課からのご依頼によりセルフケア講座を実施いたします。<br/>区民の方の健康増進を目的とした「北区健康フェスティバル」に参画させていただいた講座です。<br/>実施日：10/29(金)、10/31(日)、11/29(月)、11/30(火)</p> |           |                        |                                 |                                       |                    |    |                                  |                      |             |             |     |             |             |
| 午前 | 10:00-12:00 | 北区健康フェスティバル 公開講座<br>「姿勢改善！<br>肩こり・腰痛対策<br>らくらくセルフケア講座」<br>10:30-12:30 | 北区健康フェスティバル 公開講座<br>「肩のかちかちを手軽に<br>ふわふわユルユル！<br>かんたんセルフケア講座」<br>を開催いたします。 |  |           |                        |                                 |                                       |                    |    |                                  |                      |             |             |     |             |             |
| 午後 | 13:00-15:00 |   |   |  |           |                        |                                 |                                       |                    |    |                                  |                      |             |             |     |             |             |
| 夕方 | 15:30-17:30 | 「膝や腰の痛みに<br>ごろ寝セルフケア体操」<br>13:30-15:30                                | 13:30-15:30   |  |           |                        |                                 |                                       |                    |    |                                  |                      |             |             |     |             |             |
| 夜  | 18:00-20:00 | を開催いたします  | 北区 健康推進課のご依頼により、<br>区民の方の健康増進を目的に<br>ご協力させていただいております。                     |  |           |                        |                                 |                                       |                    |    |                                  |                      |             |             |     |             |             |