

# メディックス ボディバランスアカデミー認定1Dayコース

1日講座 まっぴ

バランス整体

202212



美姿勢バランス整体  
【骨盤&インナー  
マッスル体幹調整篇】

- ◎骨盤の左右差のバランスを整える技術
- ◎インナーマッスル（筋肉）にアプローチし体幹をしっかり使える状態に整える技術

整体もみほぐし★  
【施術ベッド篇】  
【フロアマット篇】

- ◎揉捻（もむ）押圧（おす）伸展（のばす）技術
- ◎簡単な手法でお疲れの筋肉をほぐす技術

整体もみほぐし  
【座位イス篇】

- ◎手軽にイスで肩こり上半身をケア
- ◎肩コリにもアプローチできる技術

経験者／受講者向け

整体もみほぐし  
【側臥位篇】

- ◎長時間の（うつ伏せ）や（仰向け）が辛いお相手に
- ◎側臥位「横向き」で行う施術、ほぐしテクニックを習得

経験者／受講者向け

ステップアップ講座  
整体ほぐし

- ◎筋肉のコリを見つける手技・ポイントを取る指の感覚を養い、コリを暖解し身体を楽にしていきます
- ◎身体状況の判断、施術の組立て方法を学ぶ



骨盤・肩まわりの  
コンディションアップ  
整体

- ◎骨盤に触れず「脚・足」を施術して骨盤を整える
- ◎肩には触れず「腕・手」を施術し肩まわりを楽にする
- ◎『間接法整体』の技術



肩甲骨はがし整体

- ◎肩甲骨周辺の筋肉をほぐす技術
- ◎肩甲骨ストレッチ技術



整顔セラピー  
（顔の整体）

- ◎お顔の筋肉をほぐし、痛気持ちいい施術
- ◎コリ・ゆがみ・むくみを改善
- ◎お顔の左右差のバランスを整える技術



眼精疲労整体  
（疲れ目への整体）

- ◎目の疲れを緩和する施術
- ◎リンパの流れを整え疲労物質を流す技術



腸 整体  
テトックスセラピー

- ◎着衣＝洋服の上から腸&腹部を施術
- ◎腸の位置を整え、腹部全体の緊張をほぐす技術



頭蓋仙骨セラピー

- ◎頭部と骨盤部の整体で自律神経のバランスを整える



骨盤調整ストレッチ  
【骨盤矯正】

- ◎骨盤のゆがみをストレッチ手技で骨盤矯正



アクティブ  
ストレッチ整体

- ◎施術者が手助けをして柔軟性を高めるストレッチ整体



ボディバランス  
セルフ整体法

- ◎自分のカラダの使い方やゆがみ方を認知して自分自身で整体！
- ◎1回30分程度のエクササイズで「ゆがみの少ない」「固くならない」「緩みすぎない」「痛みのない」4つの“ない”生活を送ってみませんか？