

学習計画表

講座名:リンパマッサージ体験

講師 東中川 マユミ

回	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	7/6	土	リンパについて知りましょう 上半身のリンパについて	リンパの流れが果たす役割について学び 上半身のリンパストレッチ マッサージを实践	開講式・ オリエンテーション
2	7/20	土	下半身のリンパについて	下半身のリンパストレッチ マッサージを实践	
3	8/3	土	総復習 お顔まわりの リンパについて	お顔まわりのリンパストレッチ マッサージの实践 総復習	

学習時間 13時30分～15時

準備する物 筆記用具、ヨガマット、水分補給用の飲み物、タオル

安全保険料 200円程度