

SportsAroma Self-care

スポーツアロマセルフケアコース

香りと植物に含まれる薬効成分を身体に取り入れ、健康に役立つ精油やアロマトリートメントを学び
自分自身又は子供さんなどの家族のスポーツでのケガの予防、早期の疲労回復やホルモンバランス調整免疫力アップなど
スポーツコンディショニングに活かしたものを学びます。
ケガを防ぐ方法や各スポーツで起こりやすいスポーツでのケアをアロマセラピーを用いてケアしていく方法を学びます。
アロマトリートメント以外の芳香浴や湿布法、アロマバスなど様々な家庭でできるリカバリー法も学べる贅沢なコースです。

— こんな方にオススメ —

- ・自身がスポーツをしている方
- ・スポーツクラブのマネージャーの方
- ・家族のスポーツのケアを自宅でやりたい方
- ・アロマセラピーのセルフトリートメントを学びたい方
- ・部活動の顧問の先生

■ 講座内容について

	講座名	作成クラフト
1回目	スポーツで起こりやすいケガのアロマケア法を学ぶ・スポーツアロママッサージ実技	クレイ湿布
2回目	ケガを防ぐアロマケアの実践・スポーツアロママッサージ実技	トリートメントオイル
3回目	スポーツアロマの基礎知識・スポーツケアで使う精油・スポーツアロマ	アロマバーム

■ 講座日程 2024年

平日クラス 10:00~15:00 (4H) ※途中お昼休憩1時間あります

平日	1日目	2日目	3日目
	1月10日	1月24日	2月6日

週末クラス 10:30~15:30 (4H) ※途中お昼休憩1時間あります

週末	1日目	2日目	3日目
	1月6日	1月20日	2月3日

■ お申込みについて

お手続きに必要なもの

- ・入学願書（必要事項記入）コルテーヌHPよりダウンロード可能です
- ・受講料 ¥22,000（テキスト代・税込）
受講料は分割にも対応しております。個別にお問合せください。
※お申込みは、開始日の3日前までを締め切りとさせていただきます
- ・定員 4名 ※最低遂行人数2名で開講致します。ご了承くださいませ。



お問合せ・お申し込み先

コルテーヌハーブ&アロマセラピースクール 鹿児島市中町4-7 コルテーヌビル4F



TEL : 099-222-5858 (9:00~18:00) <http://www.cortanu.co.jp/aroma/>

