

## アロマハンドリラックス ボディライセンスコース講習一覧表

		学 習 内 容
Lesson 1	理論編(1~7) 実技編(1~3) マナー&技術チェック編 準 備 補足資料	1準備、2お客様の誘導、3AHRトリートメント(DVD参照) 次回トリートメント実技に必要な服装の準備
Lesson 2	背 中	①ホールディング ②オイル塗布 ③エフルラージュ I ④エフルラージュ II (両脇のファンストローク) ⑤エフルラージュ III (重ねるファンストローク) ⑥エフルラージュ IV (プルストローク)
Lesson 3	背 中	⑦フリクション I (脊柱起立筋の直線フリクション) ⑧フリクション II (エイトフィギア) ⑨フリクション I (頭上ポジションでの直線フリクション) ⑩ニーディング ⑪フリクション III (サークリングのフリクション) ⑫フリクション IV (スポットのフリクション) ⑬エフルラージュ I
Lesson 4	背 中	背中を通し復習
Lesson 5	下肢後面	①オイル塗布 ②ホールディング ③エフルラージュ ④足底のストロークバリエーション ⑤フリクション I (V字フリクション) ⑥フリクション II (アキレス腱両側のフリクション) ⑦フリクション III (下腿のフリクション) ⑧ニーディング ⑨エフルラージュ ⑩ホールディング ⑪ターンオーバー
Lesson 6	下肢後面	下肢後面を通し復習
Lesson 7	下肢前面	①オイル塗布 ②ホールディング ③エフルラージュ ④足背のストロークバリエーション ⑤フリクション I (下腿V字フリクション) ⑥フリクション II (下腿両脇のフリクション) ⑦フリクション III (大腿のV字フリクション) ⑧ニーディング ⑨膝のストロークバリエーション ⑩エフルラージュ ⑪ホールディング

		学 習 内 容
Lesson 8	下肢前面	下肢前面の通し復習
Lesson 9	上 肢（右側、左側）	①オイル塗布 ②ホールディング ③エフルラージュ ④手掌のストローク ⑤手背のストローク ⑥前腕のフリクション ⑦肘頭のオイル塗布 ⑧上腕のフリクション ⑨エフルラージュ ⑩ホールディング
	上 肢 胸、肩、首、顔、頭	①ホールディング ②オイル塗布 ③エフルラージュ ④フリクションⅠ ⑤エフルラージュ ⑥フリクションⅡ ⑦ホールディング
Lesson 10	フルボディ通し1回目	背中、下肢後面、下肢前面、上肢、胸首肩顔頭
	試 験 対 策	
Lesson 11	フルボディ通し2回目	背中、下肢後面、下肢前面、上肢、胸首肩顔頭
Lesson 12	フルボディ通し3回目	背中、下肢後面、下肢前面、上肢、胸首肩顔頭
Lesson 13	フルボディ通し4回目	背中、下肢後面、下肢前面、上肢、胸首肩顔頭
Lesson 14	フルボディ 60分試験対応チェック	マナーチェック、技術チェック、デジカメ撮りチェック、鏡チェック
Lesson 15	フルボディ 60分試験対応チェック	マナーチェック、技術チェック、デジカメ撮りチェック、鏡チェック