

スタジオル・ポからのご提案

エステティシャンとトレーナーがより早く効果を実現

「フィットネス」の効果
+
「エステ」の効果

 **ESTES**
エステス



「ESTES」美 Body Make instructor

「**エステス 美ボディメイク インストラクター**」になりませんか？

エステス 美ボディメイク インストラクターとは

美BODYに導く「エクササイズ・エステティック・栄養指導」のマリアージュで、女性らしく美しいカラダを創る女性の為のボディメイクのスペシャリスト 養成資格です。

20代、30代、40代、50代、60代、、、時代に合わせたなりたい自分があります。

「痩せたね～～」より「引き締まったね～」 「若返ったね～」 「キレイになったね～」とみんなに言われるビューティーメソッドです♡

健康な身体にこそ「美しい身体と、優しい心と、豊かな人生」が宿ります。

食事制限だけで痩せたとしても決して「綺麗になったね～」とは言われません。ただ痩せただけでは、老けて見えたり、やつれて見えたり、リバウンドしたりしてしまいます。

- ・ベーシックコースを受講すると、日常習慣での歪みを改善し「可動域の回復」や、「筋肉太りの解消」「痛みに対するアプローチ」「美姿勢・美脚」のポイントを学ぶことが出来ます。
- ・アドバンスコースでは、無酸素運動で筋肉量を上げて「食べても太らない身体創り」や、天然の美容液といわれる成長ホルモンの分泌で「瘦身」「美肌」「アンチエイジング」。有酸素運動で「脂肪燃焼」を学びます。エステティックでは「部分瘦身」は勿論、副交感神経を優位にすることで得られる、「便秘解消」「デトックス」なども学ぶことが出来ます。

これらを習得すれば一人一人の「なりたい自分」のご要望に寄り添い、より効果的にレッスンが出来るようになります。すべての女性が望む、「綺麗になりたい」「健康でいたい」「見た目年齢-10歳」などを叶える事が出来るようになると「先生ありがとう」と感謝され「笑顔と感動、仕事と綺麗」が同時に手に入り、貴女自身の人生も美しく、輝きを増していく事でしょう！

カリキュラム

ベーシックコース 2h×8回 3ヵ月有効 80,000円 (税別表記)

- 1.機能解剖学 骨、筋肉（インナー・アウターマッスル）基礎講座 2h
- 2.姿勢評価を行い、ボディメイクの設計図を作る。（体型分類によるボディメイクの最適化）2h
- 3.インナーマッスルを整え、機能的な身体を創り、体型別にエクササイズを行う。
エクササイズ実技 「骨盤調整基礎 2h、くびれ 2h、美尻 2h、美脚 2h、美デコルテ 2h」
- 4.指導ポイント評価、初級栄養指導 2h
- 5.認定試験 筆記、実技 ¥10,000 (試験対策セミナー 別途 2h¥10,000)

アドバンスコース 2h×8回 3ヵ月有効 80,000円 (税別表記)

- 1.スリムボディ概論（太る仕組み、痩せる仕組み）2h
- 2.トレーニング理論（天然の美容液「成長ホルモン」を分泌させ、脂肪分解でシェイプアップ！
新陳代謝を良くし肌のキメ、ツヤを出す。2h
- 3.アウターマッスル トレーニング実技 上半身 2h、（体幹）下半身 2h、有酸素 2h
- 4.エステティック実技 二の腕・デコルテ 2h くびれ 2h、美脚 2h
5. 認定試験 筆記、実技 ¥10,000 (試験対策セミナー別途 2h¥10,000)

※エステ フェイシャルコース（ゆりかごフェイシャル）もございます。別途お問い合わせください

その他

加圧サイクル（トレーニング）受講料 ¥80,000（税別）+ 器具代 ¥237,800（税別）⇒ 合計 ¥317,800（税別）

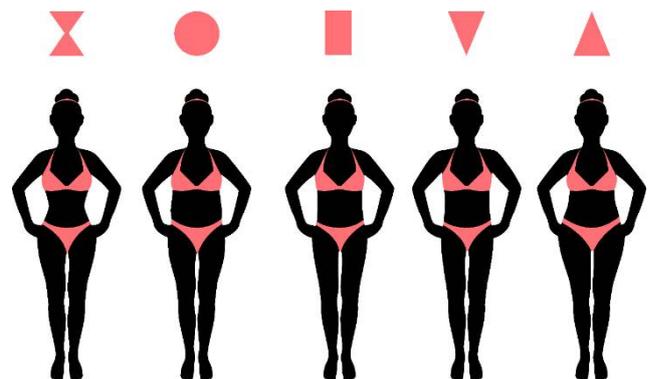
※講習合格後、資格認定登録料（賠償責任団体保険加入保険料充当分含む）として¥20,000（税別）を別途納めて頂きます。

美しく魅せるカラダに！
タイプ別ボディメイク法で
理想のカラダを手に入れよう！

運動+栄養+美容で

ワンランク上の体と暮らしを手に入れよう！

資格合格後は会費 10%割引や骨格ラインに沿って
ボディメイクの正しい指導が出来るようになり、
業務委託で、ル・ポで収入を得ることが出来ます！



Female Body Types