

施術モデルプランニング

Level1・Level2 テクニックによる施術プランニング表

テクニクは ✓ ポジション間は→でしるす

| 施術時間 | 時間 |
|------|----|
|------|----|

仰向け

- 01 合掌&整体ストレッチ
- 02 エレファントウォーク (象の散歩)
- 03 足の6ポイント&5エネジーライン
- 04 足ストレッチ
- 05 脚(レッグ)の3ライン インサイド
- 06 脚(レッグ)の3ライン アウトサイド
- 07 レッグ・ベントイン
- 08 レッグ・ベントアウト
- 09 サイクリング(サムロー)
- 10 マウンテン・トレッキング①
- 11 マウンテン・トレッキング②
- 12 ヒップジョイントダンシング
- 13 レッグ・ストレートアップ

うつ伏せ

- 01 あし(足・脚)裏ウォーミングアップ
- 02 足の6ポイント&5エネジーライン
- 03 足首ストレッチ
- 04 レッグホールディング
- 05 背中エネジーライン
- 06 ポテリリラクゼーション

横向き

- 01 脚(レッグ)の3ライン **インサイド**
- 02 脚(レッグ)の3ライン **アウトサイド**
- 03 サイクリング(サムロー)
- 04 ヒップの△3エネジーポイント
- 05 背中エネジーライン

腕と手

- 01 腕のエネジーライン **インサイド**
- 02 腕のエネジーライン **アウトサイド**
- 03 手のストレッチ
- 04 手首のストレッチ
- 05 腕のストレッチ

- 06 腕のエネジーライン **インサイド**
- 07 腕のエネジーライン **アウトサイド**
- 08 手のストレッチ
- 09 手首のストレッチ
- 10 腕のストレッチ
- 11 腰のストレッチ

おなか

- 01 おなかマッサージ
- 02 アッパーポテリリラクゼーション

フェイス

- 01 ソウボウ筋マッサージ
- 02 頭マッサージ
- 03 表情筋マッサージ①
- 04 表情筋マッサージ②
- 05 フェイスクロージング

オーバヘッド

- 01 レッグオーバーヘッド
- 02 ゴーツーシッピング

座位

- 01 ショルダーウォーミングアップ
- 02 キャット・アンド・ドッグ
- 03 肩こり症候群☆肩コリ
- 04 肩こり症候群☆腕コリ
- 05 肩こり症候群☆首コリ
- 06 肩こり症候群☆頭コリ
- 07 シッピングスーパーストレッチ
- 08 タイマッサージクロージング