

関節運動を活かして

# レツツツ☆ ボディ メイク

*Let's body make*

はじめてのGIFT理論

～GIFT式身体操作技術を用いて～

一般社団法人  
GIFT協会  
×  
むさし介護  
アカデミー  
(共催企業)

## こんなお悩みありませんか？

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 体育の授業が好きじゃなかった | <input checked="" type="checkbox"/> 鉄棒は逆手で持つ！うちの子なんで、同じようにできないんだろう？ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 私、運動が苦手…       | <input checked="" type="checkbox"/> ボディメカニクス、ちゃんとやっているのになんで腰が痛いのか？  |
| <input checked="" type="checkbox"/> ちょっと痩せない！      | <input checked="" type="checkbox"/> GIFT理論？ GIFTって贈り物って意味よね？        |

## コンテンツ

- はじめまして GIFT 理論
- 安定と耐久性
- 安定の実感 ～体軸とはなにか～
- みんな違って、みんないい ～頭骨の位置と骨盤角度で起こるカラダの使い方の違い～
- 骨格Type簡易診断 ～その鉄棒の持ち方、なわとびの仕方、楽しんでましたか？～
- 骨格Type別エクササイズ ～全身運動 or 部分運動を「区別して、差別せず、選択をする」～

そのモヤモヤは GIFT 協会で解消♪  
お申し込みは QR コードから！



# GIFT 理論講座 開催スケジュール

## レッツ☆ボディメイク～はじめての GIFT 理論～ *schedule*

### 開催日

- 2024年 4月 21日 (日) 10:00 ~ 13:00
- 2024年 10月 6日 (日) 10:00 ~ 13:00
- 2025年 1月 29日 (水) 10:00 ~ 13:00

### 参加費

3,300 円(税込)



### おやこ de さんか

## レッツ☆ボディメイク～はじめてのギフトりろん～ *schedule*

おやこでギフトにふれる 3 時間 おこさまの骨格も簡易診断

ふだんのギフトをおこさまも楽しめるようにした講座  
おやこでふれあいカラダを動かしながらボディメイク♪

### 開催日

- 2024年 7月 29日 (月) 10:00 ~ 13:00
- 2024年 12月 27日 (金) 10:00 ~ 13:00

### 参加費

3,300 円(税込)

※お子様の参加費 **無料**



一般社団法人 GIFT 協会

©GIFT ASSOCIATION 2023

〒185-0021 東京都国分寺市南町 3-23-2 MD8 ビル 3F (むさし介護アカデミー内 担当: 原)

[www.musashi-academy.com](http://www.musashi-academy.com)

お電話でのお問い合わせはこちら

☎042-349-6444

お申し込みは  
こちら!

