

関節運動を活かして

レツツ☆ 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？

- 体育の授業が好きじゃなかった
- 私、運動が苦手…
- ちっとも痩せない！
- 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？
- 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？
- 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 協会でも解消♪
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

GIFT プレセミナー

開催日

- 2025年 5月16日(金) 9:30 ~ 11:30
- 2025年 10月27日(月) 9:30 ~ 11:30
- 2026年 2月 6日(金) 9:30 ~ 11:30

【場所】国分寺4F

参加費

単発参加 3,300円(税込) GIFT プレセミナー+レッツ☆ボディメイクセット 5,500円(税込)

レッツ☆ボディメイク

～はじめてのGIFT理論～

開催日

- 2025年 5月16日(金) 11:40 ~ 13:40
- 2025年 10月27日(月) 11:40 ~ 13:40
- 2026年 2月 6日(金) 11:40 ~ 13:40

【場所】国分寺4F

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～

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

- 2025年 7月26日(土) 9:30 ~ 12:40
- 2025年 12月27日(土) 9:30 ~ 12:40

【場所】オープンイノベーションフィールド多摩国分寺館

参加費

3,300円(税込)

※18歳以下の子ども無料



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

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!

