

# MICHIYO

～MICHIYO method スタイリスト養成講座開講～

## ★ハッピーエイジング★

ココロとカラダの調和からうまれる健康美へ導く

## MICHIYO method スタイリスト第1期生募集

歩き方から心を変え、腸内環境を整え内面から輝きが生まれ、行動が変わり、未来が変わる。その一歩を一緒にサポートし共に成長していく スタイリストの3ヶ月集中カリキュラムです。取得後は個々の目的に合わせた指導者としての活動の道も開かれます。

- ★基本の正しく美しい立ち居振る舞い、歩き方としてスニーカー、ヒールそしてエレガントウォーキングボディメイクエクササイズでコンプレックスを長所にかえ個性が生きるBodyラインに
- ★インテスタージュ(腸もみ)により腸内環境の改善、免疫力アップ！  
腸エクササイズによるウエスト周りのサイズダウン・食の指導まで
- ★整顔で骨格にアプローチすることで歪みの矯正

この3手法の相乗効果からなる美健康法です。

MICHIYO method によりバランスを整え、健康で美しく年を重ねるお手伝いをします。

### 〈受講料・認定料〉

30時間 ￥280,000- (認定料込み)

(※クレジット対応準備中)

※別途 期間中パーソナルレッスン受講必須  
(個々により受講時間変動あり/最低5時間)  
(※受講料は代金に含まれません)

定員 5名 (最低施行人数～3名)

### 〈受講日数〉

期間 4月～6月(日程について右記参照)

時間 10:00～12:00 (2時間)

14:00～17:00 (3時間)

### 〈指導者としての活動について〉

活動内容は個々の目的、ライフスタイルにより個人差があります。目的意識を明確にした上で取り入れ指導をして頂きます。

MI AILESに仕事の依頼がある場合は地域毎に人選させて頂き、業務を委託します。

(年間登録料 ￥10,000-)

### － MICHIYO method カリキュラム －

【4月 8-9日】

- ウォーキング理論
- 基本のウォーキング指導法
- ボディメイクウォーキング指導法
- スタイリッシュウォーキング指導法
- エレガントウォーキング指導法
- プライダルウォーキング指導法
- 美しい立ち居振る舞いの指導法

【5月13-14日】

- ボディデザインエクササイズ指導法
- シェイプアップタヒチリズム指導法  
(ハワイアンの動きをベースにウエスト周りのシェイプアップ)
- ボディ&ビューティエクササイズ指導法  
(バレエの動きを取り入れたしなやかなボディ作り)
- 健美エクササイズ指導法  
(肩甲骨・股関節周りの可動域をひろめる)

【6月10-11日】

- MICHIYO式 腸ケア理論
- MICHIYO式 自分でできる腸ケア指導法
- MICHIYO式 整顔法の指導(骨格の歪みを整える)
- MICHIYOメソッド全体まとめ
- 個々の指導者としてのアドバイス

※認定試験あり

※インテスタージュ式の施術は出来ません

### MIAILES MICHIYO (鈴木 美千代)

23年のジャズダンスインストラクターとしての活動に始まり、デューク更家氏の元でウォーキングプロフェッサーとして活動。ハワイアン・フラメンコを学び、その後独立。腸セラピスト(道内1人のインテスタージュ)・整顔(カンコルギ)セラピストを取得してトータルな健康美を目指すMICHIYOメソッドを考案。現在、旭川・札幌にてクラスレッスン、パーソナルトレーナー(腸セラピー、ボディメイク、整顔)として活動。企業、団体、学校等のセミナー講師を多数を務める。

お問合せ、お申込は下記まで↓

ホームページ <http://swi-michiyo.com/>

電話 09075172020

Mail [michi.shine.evmore8@ezweb.ne.jp](mailto:michi.shine.evmore8@ezweb.ne.jp)

住所 旭川市豊岡3条2丁目アモールショッピングセンター2FJOYFIT内 MICHIYO room