今春開講！
第22期・東京　OKJ親子・子ども・ママケア指導者養成コース

OKJ代表・上田泰子より

OKJの指導者養成は、2017年大きく飛躍し成長します。

OKJのテーマは、「共創（きょうそう）」

共に創り出していく…受講生の皆様と講師陣。現場の親子と指導者。
OKJの7つのプログラム（すくすく親子・よちよち親子・わんぱく親子・キッズ・ジュニア・パパ親子・美芽育体操）が共に創造してより充実のプログラムに！

※写真は、東北地区5期卒業生で、現在宮城県でOKJ指導者として活躍している井波由希さんと昨年の11月6日に誕生した昊也くん。

★1R4Lの仕事になるように

❶Rice（ライス）ワーク：必要なお金を得られる仕事を！
❷Like（ライク）ワーク：好きなことで仕事を！
❸Life（ライフ）ワーク：一生やり続けられる仕事を！
❹Light（ライト）ワーク：親子・子ども・家族・社会とともに輝きあえる働き方を！
❺Last（ラスト）ワーク：生涯を通じてともに歩める働き方を！

OKJのクラスには、何故人が集まるのか？
答えは、深く・広く・あたたかなプログラムにあります。受講者には、その“上田マジック”“上田メソッド”をギフトします！

OKJでは、運動指導者の専門家として、4つの専門性が必要 ●機能解剖学・運動生理 ●女性生理 ●発育発達 ●体操指導の基本メソッド
この4つのフレームをお届けし、受け取っていただける養成コースを展開しています。自宅学習制度もあります。積極的にお問い合せください。

♥OKJ美芽育（びめいく）体操　上田泰子 考案！
～産後・子育てママ、更年期の女性、高齢者～

日程 第3期・東北 2/19、3/12・26、4/16（日曜・各10時間）
料金 OKJ認定指導者・OKJ登録メンバーは、50,000円
※OKJメンバー登録費用/5,000円で登録できます

♥すくすく赤ちゃん 産後ケア
～生後1ヵ月から1歳くらいまでの赤ちゃんと産後ママ～

日程 5/14・28、6/11・25（日曜・計26時間）
料金 60,000円

♥よちよち親子フィットリトミック
～8ヵ月くらいから2歳くらいまでの子どもと子育てママ～

日程 6/25、7/16・23（日曜・計17時間）
料金 50,000円

♥わんぱく親子体操塾
～2歳くらいから6歳くらいまでの子どもと子育てママ～

日程 9/24、10/15・29、11/12（日曜・計20時間）
料金 55,000円

♥キッズビート体操
～3歳から6歳くらいの子ども～

♥ジュニアビート運動塾
～6から12歳くらいの子ども～

日程 7/23、8/20、9/10・24（日曜・計30時間）
料金 70,000円

♥パパと一緒にチャレンジ体操
～1歳から2歳くらい・3歳から6歳くらいの子どもとパパ～

日程 11/26（日曜・6時間）
料金 10,000円
※OKJ親子・子どもトータルマスター10時間ワークショップの講師は上田泰子、特別講師に小澤治夫さん・小林香織さんを予定しております。

初！ パーツ教習コース誕生！　**2コース以上お申し込みの場合割引制度あり。**

例「すくすく赤ちゃん 産後ケア60,000円」と「よちよち親子フィットリトミック50,000円」受講の場合、110,000円のところ**100,000円**！
全てのコースを受講する場合は、180,000円。また、全てのコースに7/1（土）の10時間講習(一般受講費用18,900円)にご招待！

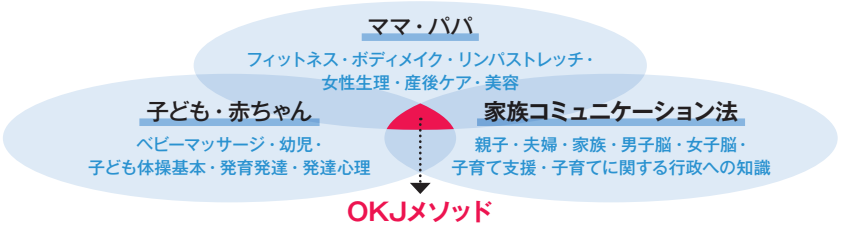
スケジュール　※日程は、予定になります	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
♥OKJ美芽育（びめいく）体操 第3期・東北	19	12 26	16							
♥すくすく赤ちゃん 産後ケア				14 28	11 25					
♥よちよち親子フィットリトミック					25	16 23				
♥わんぱく親子体操塾								24	15 29	12
♥キッズビート体操 ♥ジュニアビート運動塾						23	20	10 24		
♥パパと一緒にチャレンジ体操										26
♥OKJ親子・子どもトータルマスター10時間ワークショップ						1				

卒業認定者 Voice

久保奈央さん
東北地区7期卒業生

17年前OKJの生徒だった私は「この楽しさを伝えたい」という思いで、インストラクターになりました。結婚を機に夢だった子どもの指導者になろうと、養成の受講を決意しました。すでにいくつかクラスを持たせていただいております。また、2月に行われるOKJ美芽育体操も受講を予定しており、こちらも楽しみです。私を育ててくれた恩返しも含めて、これからOKJを支えるスタッフとしても頑張っていきたいと思います。

OKJでは、多様な分野の知識をどのように知恵にまとめてレッスンで提供できるかを具体的に学んでいただけます



お申込み・お問い合わせは、下記のOKJホームページ特設窓口から！ 担当直通のお電話でのお問い合わせも可能です！

OKJ品川事務所　〒140-0004 東京都品川区南品川2-16-2　担当直通TEL：090-4827-7446（高石）http://www.okj.tokyo/　OKJ 検索

OKJエアロビックファミリーと
OKJ代表 上田泰子の
Facebookもチェック！
OKJの活動や近況が見られます！

●OKJエアロビックファミリーのFacebookは「OKJエアロビックファミリー」で検索！
●上田泰子のFacebookは「上田泰子」で検索！
●上田泰子も登場しています！ ～子育てママの体操～　チェック！
▶http://www.fitnessclub.jp/live/?p=990

Facebookで
チェックしてね