



# KOZUE METHOD IBOIBO

## インストラクター養成講習

KOZUE METHODとは、身体と生涯のライフスタイルをより美しく変えていくことを目的としたオリジナルのメソッド。いつまでも健康的で自分らしい美しいボディをつくりましょう。



# KOZUE METHOD SHAPELY BODY

## インストラクター養成講習

KOZUE METHODとは、身体と生涯のライフスタイルをより美しく変えていくことを目的としたオリジナルのメソッド。いつまでも健康的で自分らしい美しいボディをつくりましょう。

### BASIC COURSE

あなたの身体を知ることは、あなたの身体を変えることへ。IBOIBOを使用し、〈呼吸〉を意識しく3つのアーチ〈肩甲骨〉をほぐすことで、身体が本来もつ〈自ら整える力〉を取り戻し、強い体にしていきます。

	受講料(税込)	講習時間(合計)	
BASIC COURSE	55,000円	6時間	 KOZUE オリジナル IBOIBO Training DVD  KOZUE オリジナル IBOIBO COURSE テキスト

※お支払い方法は現金または銀行振込になります。お振込み手数料はお客様負担とさせていただきます。  
※お客様の都合による返金はできません。 ※受講日時をご相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。

### BASIC COURSE Level.1 Level.2

KOZUE METHODの基礎となる10のトレーニングを習得していただきます。身体の動きだけでなく、呼吸法や身体への意識の持ち方、キューイングなどを総合的に組み合わせたトレーニング法を習得していきます。自身の健康増進やレベルアップ、また、トレーナーとして基本的なレッスンの組み立てができるよう指導いたします。

	受講料(税込)	講習時間(合計)		お申込特典
Level.1	157,870円 <small>ex) 4時間 × 月2回 → 3ヵ月で修了</small>	24時間	 KOZUEオリジナル BASIC COURSE テキスト  《補助教材》参考書 「筋肉の基本としくみ」	<span>Level.1</span> <span>Level.2</span> 同時にお申込み、お支払いいただいた方限定!! <b>2回チケットプレゼント</b> (レッスン5,500円相当)
Level.2	64,350円	9時間		

※お支払い方法は現金または銀行振込になります。お振込み手数料はお客様負担とさせていただきます。  
※お客様の都合による返金はできません。 ※受講日時をご相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。

# SHAPELY BASIC CURRICULUM

特典

KOZUE オリジナル  
BASICテキスト  
(補助教材)参考書

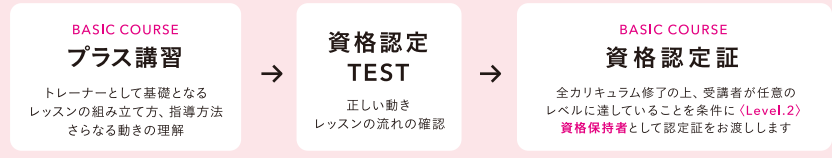
## BASIC Level.1 / Shapelyの基礎トレーニングの習得

講習時間：合計24時間 受講料：157,870円(税込)



## BASIC Level.2 / 指導者としての心得、プログラム作りの基礎、グループでの指導やキューイングの練習

講習時間：合計9時間 受講料：9時間分：64,350円(税込)



『KOZUE METHOD SHAPELY 認定』トレーナーとして認定

さらに  
LEVEL  
UP!

ADVANCE COURSE

# IBOIBO CURRICULUM

## BASIC / 基本的な使い方の習得、指導者としての心得、プログラム作りの基礎、グループ指導やキューイングの練習

講習時間：合計6時間 受講料：55,000円(税込)



特典

KOZUE オリジナル  
IBOIBOテキスト  
Training DVD

『KOZUE METHOD IBOIBO』トレーナーとして修了

個人のレベルアップとトレーナーとしてのレベルアップを目的とした特別クラス

## BRUSHUP TRAINING <SHAPELY><IBOIBO>

★ 受講料：5,000円(税込)

★ 講習時間：2時間半～3時間

\*2ヵ月に1回程度開催。日時と内容は随時ご連絡します。\*受講参加は任意です。

各々の養成コース修了後、技術の向上や正しい動きの理解を深めていくために、レベルに合わせたブラッシュアップトレーニングを定期的に行っています。テキストで学んだ基礎をくり返し、復習を行い、曖昧になっている動きの見直しをしていきます。また、疑問点や質問などの確認をしながら正しい動きを理解することで、応用の動きをスムーズに行うことができ、レベルアップにもつながります。他の受講生との意見交換も気軽にさせていただきます。

KOZUE METHODのトレーナーとしてレッスンを行われる方は受講必須となります。

受講体制  
について

SHAPELY  
IBOIBO

Zoomとスタジオにて受講可能です。

ライフスタイルに合わせてお選びください。  
※受講人数によって調整させていただく場合があります。

更新テスト  
について

SHAPELY

Level 1、2 各々を修得1年目以後、  
更新テストおよび確認を行います。(希望者のみ実施)

IBOIBO

テストは行いません。カリキュラム修了後、ご自身のレッスン  
に取り入れていただいても構いません。BRUSHUPにて  
復習とレベルアップを行います。レッスンの組み立て方や  
指導方法などアドバイスやサポートをいたします。

Q&A

Q. 受講日程、時間はどうなるんですか。

A. 早めにお申込みいただくと、受講メンバーに合わせて、よりご希望通りの日程になるように調整いたします。  
例えば、SHAPELY BASICは  
土日祝希望の場合 … 土曜 or 日曜 (3時間×6回) + 祝日 (3～5時間) = 合計24時間  
平日希望の場合 … 平日 (3～4時間×6～8回) = 合計24時間 など

Q. 1クラス何名ぐらいで学びますか。

A. 時期によって変わりますが、4～6名です。

Q. BRUSHUP TRAININGは受講した方が良いですか。

A. 受講をオススメします! テキストの動きや流れを再確認して、さらに深く理解することができます。  
ご自身の身体の癖や弱い所に気づき、正しく美しい動きができるようになります。疑問や質問にもお答えしていきます。

Q. インストラクター認定後のレッスンは?

A. レッスンスタートのアドバイスや、様々なお客様に合う指導方法、悩みなどもお聞きし、サポートさせていただきます。

ご不明点につきましてはお気軽にお問い合わせください。