

## フィットアドバンスオンライン月曜日クラス

フィットベーシック オンライン講座	授業内容	項目	実習
第1回 2021/7/5 13:00-15:30	生命とは 神経系①	細胞・器官・小器官 中枢神経 記憶の仕組み	
第2回 2021/7/12 13:00-15:30	神経系②	自律神経 サーカディアンリズム 不眠・うつ	お守りサシェ
第3回 2021/7/19 13:00-15:30	骨格と筋系	関節炎・骨粗しょう症 こり・炎症・痛み	クレイとハーブの湿布薬
第4回 2021/7/26 13:00-15:30	循環器系①	血管系 血液の成分と作用	生姜湿布
第5回 2021/8/2 13:00-15:30	循環器系②	リンパ系 リンパ液の成分と作用	リンパドレナージュ
第6回 2021/8/16 13:00-15:30	免疫系	自然免疫と獲得免疫 アレルギー	
第7回 2021/8/23 13:00-15:30	呼吸器系	内呼吸・外呼吸 咳とカタル	ハーブシロップ
第8回 2021/8/30 13:00-15:30	消化器系①	食べる・排泄する 口腔ケア 消化システム	浸剤の口内浴
第9回 2021/9/6	消化器系②	肝臓の働き 門脈循環 解毒システム	デモ ひまし油のパップ
第10回 2021/9/13	泌尿器系	膀胱と腎臓の働き 体液の浄化 腎の働き（五行）	
第11回 2021/9/20	内分泌系	ホルモンの働き	
第12回 2021/9/27	生殖器系①	月経 PMS 予防	足浴と仙骨湿布

第13回 2021/10/4	生殖器系②	更年期 ホットフラッシュと 更年期うつ	ヒルデガルトエリキシー ルづくり（希望者に別途キ ットを販売）
第14回 2021/10/11	生殖器系③	妊娠と出産	テキストにはありませ んが資料をご用意いたしま す。
第15回 2021/10/18	皮膚科学①	皮膚の構造と働き 経皮吸収	
第16回 2021/10/25	皮膚科学②	内臓体反射でみる内側 からのスキンケア シミ・ニキビ・シワ	