



OKJのテーマは、「共創」 び め いくたいそう 上田泰子 考案！ 美芽育体操養成コース

家族の“らくらく” “いきいき” “きらきら” を応援する幕の内弁当のように！
1レッスンで色んなお料理（プログラム）！ これからの時代に嬉しいプログラム！

全身の緩め・ビューティーストレッチ・ボディメイク・美芽育ダンス・セルフボディケアの
融合プログラムでサロネーゼ的フィットネス…和室でリビングでレッスンを開講し、大成功の方続出！
ご愛用者は、20代で美容が一番の女性・子育てママから80代まで
家族の健康・美容・幸せ膨らませる～OKJがご提案する健康体操「美芽育体操」

例 リセットストレッチ 緩やか筋トレ・ボディメイク 緩やかエアロビクス
心もほかほかウォームダウンストレッチ ※椅子に座るプログラムも人気です！

第○期 東京 12/3・17、2018年1/14・28、2/18（日曜・各8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



一歩踏み出してよかった！ 2018年スケジュール（予定）

第23期・東京 OKJ親子・子ども・ママケア指導者養成コース

OKJの指導者養成は、2018年も大きく飛躍し成長します。2018年5月中旬スタート！

詳細は決まり次第、OKJのHPやFacebookでご案内いたします。

トータル受講で180,000円 パーツ別受講で各項目50,000円

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！ 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！



♥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～



♥キッズビート体操
～3歳から6歳くらいの子ども～



♥よちよち親子フィットリミック
～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～



♥ジュニアビート運動塾
～6歳から12歳くらいの子ども～



♥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～



OKJよちよち・わんぱく認定指導者限定
パパと一緒にチャレンジ体操
よちよちパパ親子 1～2歳児とパパ
わんぱくパパ親子 3～6歳児とパパ
受講料 10,000円



来年も開催！ OKJ親子・子ども
トータルマスター
10時間ワークショップ
日程 7/7（土） 料金 18,900円

パーツ教習
コースも
ございます！

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50,000円」と「よちよち親子フィットリミック50,000円」
受講の場合、100,000円のところ90,000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7/7（土）の
10時間講習（一般受講費用18,900円）にご招待！

上田泰子が直接指導！OKJ親子・子どもトータルマスター10時間講習会 in 仙台

大好評！ 今回もお子様連れOK受講可能パートも設定あります。詳細は、OKJのHPなどをご覧ください。

日程 12月10日（日） 会場：仙台市内

講師 上田泰子（OKJ代表）、講習統括：高石明子（OKJ研修部部长）

お申込み先 OKJのホームページが担当の高石携帯まで

E-mail：aki16.okj@docomo.ne.jp



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/> 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>

