

## 腹部デトックスマッサージ

グループレッスン(6名様まで)

レベル 1: 19,000 バーツ/20 時間/5 日間

レベル 2: 19,000 バーツ/20 時間/5 日間

このマッサージは内臓への“気”マッサージとタイ式腹部反射区を組み合わせた療法で、臍や周囲の腹部に直接働きかけ、ストレスを除きヒーリング効果を生み出します。このコースでは、腹部デトックスマッサージのテクニックを臍や周囲の腹部に用いることで、気の流れを阻害している物、毒素、余分な熱、そして負の感情までを取り除く技術を学びます。レベル2では肘を使い、より強く深い手技を学びます。

## ヌアット・カルサイ\*

グループレッスン(6名様まで)

30,000 バーツ(1名様あたり)/20 時間/5 日間

生殖器デトックスマッサージとしても知られるヌアットカルサイは、生殖器とその周囲の健康を促進することに特化して開発されたマッサージです。このコースでは、骨盤領域内を小さく円を描くような動きで直接深く圧することで、堆積物を砕き分解して血液やリンパの流れに吸収させ、毒素を取り除き、肉体と感情両面の障害物を取り除く技術を教授します。本コース受講には、腹部デトックスマッサージレベル1を修了していることが必須です。

## プロフェッショナル&ティーチャー トレーニングコースのご案内

プロ養成&講師養成のための長期間のトレーニングコースを設けました。対象はタイマッサージ(ベーシックまたはアドバンス)、オイルマッサージ、フットリフレクソロジー、ルーシーダットン。お問い合わせまたはスクールのウェブサイトからお願いします。

## 先生によるマッサージ

腹部デトックスストリートメント	2 時間	2,500 バーツ
タイマッサージトリートメント	2 時間	1,200 バーツ
ヘッドマッサージ	1 時間	1,000 バーツ
ハンド&アームマッサージ	1 時間	1,000 バーツ
リラックスできるタイマッサージ	2 時間	1,000 バーツ
オイルマッサージ	2 時間	1,200 バーツ
フットリフレクソロジー	1 時間	600 バーツ
トーク・セントリートメント	2 時間	1,200 バーツ

## 特別なお知らせ

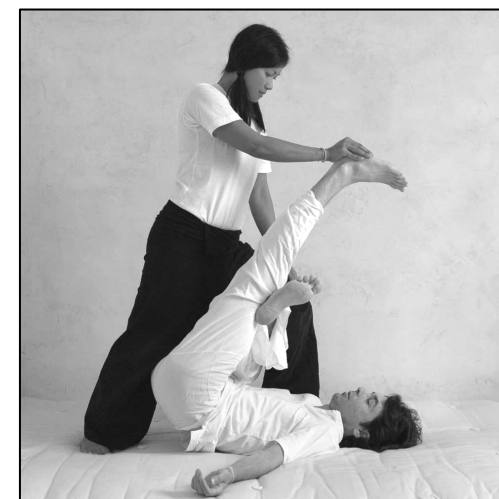
現在、私たちはまだチェンマイにマッサージコースを教えるための物理的な学校の場所を持っていません。当校の講師は、お客様のホテル、お部屋、宿泊先、またはご自宅でのレッスンのみとなります。

パンデミック後のこの時期、残念ながらすべてのコースをご提供することはできません。アスタリスクが付いているトレーニングは、現在のところ提供できません。ご迷惑をおかけして申し訳ありません。



## ロイ・クロ チェンマイ

タイ古式マッサージ&ヨガ スクール  
プライベート&グループレッスン



Photograph © Catherine ACEN

MEMBER OF  
**THAI**  
Thai Healing Alliance

本社所在地(完全予約制)  
242/25 Moo2 Tanaboon Property,  
T. Sampakwan, A. Hangdong  
Chiang Mai 50230

[www.loikrohmassage.com](http://www.loikrohmassage.com)

## グループレッスンのご案内

毎週月曜日開講  
グループレッスン(6名様まで)

### タイマッサージベーシック

8,000 パーツ／30 時間／5 日間

本コースは北タイ式のタイマッサージを初めて学ばれる方に適したコースです。仰向け・横向き・うつ伏せ・座位の4ポジションから、指圧・ストレッチ・エナジーラインを組み合わせたマッサージ技術を習得します。テキストは写真と説明文(英語・日本語併記)つき。

### タイマッサージアドバンス

レベル 1:10,000 パーツ／レベル 2:11,000 パーツ  
各レベル 36 時間／6 日間

このアドバンスコースでは、基礎のコースで学んだ手技よりも効果的に、受け手の体に強く深く施術する手技を学びます。仰向け・横向き・うつ伏せ・座位の4ポジションから、レベル1と2合わせて計300種類のテクニックを学びます。レベル1では施術者の指、手掌、肘を、レベル2では膝や足を使う手技に重点をおいています。これらのコースを受講するためには、タイマッサージ(どの学校、スタイルでも)の基礎コースを修了していることが必須です。また、レベル2を受講するためには、当スクールのレベル1を修了していることが必須です。

## その他のレッスンのご案内

日曜を除く毎日開講  
グループレッスン(6名様まで)

### アドバンスタイ式ハンド&アームマッサージ

4,000 パーツ／5 時間／1 日間

このアドバンスコースでは、施術者の手、指を使って受術者の手と腕を中心に治療的なより深いマッサージを行う手技を学びます。このコースを受講するためには、タイマッサージ(どの学校、スタイルでも)の基礎コースを修了していることが必須です。

### タイ式オイルマッサージ

8,000 パーツ／15 時間／3 日間

オイルマッサージは、オイルを使い筋肉やエナジーラインに沿って手指を長いストロークですべらしていく、リラクゼーション効果の高いマッサージです。タイマッサージ同様、仰向け・横向き・うつ伏せ・座位の4ポジションからの施術を学びます。

### タイ式オイルマッサージアドバンス

9,000 パーツ／15 時間／3 日間

マッサージテーブルの上で行うオイルマッサージで、主に肘と前腕を使います。

### フットマッサージ

5,000 パーツ／10 時間／2 日間

フットマッサージは足の疲労回復に適したマッサージです。手と木の棒を用いて施術します。技術は単純で易しく、どなたでも簡単に学ぶことができます。

## フットリフレクソロジー

7,000 パーツ／15 時間／3 日間

フットリフレクソロジー(足の反射区療法)は中国が起源です。手のあらゆる部分を巧妙に使い、一部、木の棒も使用し、体内の器官に対応する足の反射区を効果的に刺激することで器官の働きを高め、調節し、全身状態を改善します。

### フェイシャルマッサージ\*

4,000 パーツ／5 時間／1 日間

### 特別フェイシャルマッサージ\*

4,500 パーツ／6 時間／1 日間

フェイシャルマッサージは繊細で緻密な手技に加え、タイ産のトマト、オレンジ、タマリンド、白粘土、ゴマなどを使用し、お顔の肌の若さと美しさを保つ術を学びます。タイ式エステのひとつとして是非体験してみてください。また特別コースでは、顔専用のハーバルボール(温・冷)の使用法も学びます。

### ボディスクラブ\*

5,000 パーツ／6 時間／1 日間

ボディスクラブは皮膚の剥脱によって肌の健康と美しさを保ちます。本コースでは皮膚から古くなった細胞や不純物、汚れを取り除き、肌を自然な輝きに戻す手法を教えます。ウコン、アロエベラ、蜂蜜、コブミカン、オイルと海塩などの天然素材を肌の状態に合わせて配合して用います。ボディスクラブは肌の見た目の美しさとともに、皮膚の血液とリンパの流れを促すことで肌の調子を整え、セルライトに対しても効果があります。

## ヘッドマッサージ

4,000 パーツ／5 時間／1 日間

このコースでは胸、肩、頭、顔への手技で緊張とストレスを取り除く施術を習得します。不眠や頭痛に悩む方には是非お勧めしたいトリートメントです。

## ホットストーンマッサージ\*

11,000 パーツ／15 時間／3 日間

このコースでは玄武岩でできたストーンを使ったマッサージ法を習得します。玄武岩は放射熱を長時間保持する特長があります。50-55℃に温めたストーンをホットオイルにくぐらせ、身体の各所にすべらせてマッサージします。すべらせた軌跡から熱が浸透し、筋肉の緊張をほぐします。他にも血行を良くし、深いリラクゼーションを起こし、エナジーラインのバランスを整える効果があります。

## ルーシーダットン・グループレッスン

初心者の方へ: 6,000 パーツ  
経験者向け: 7,000 パーツ  
各レベル 15 時間／3 日間

「タイ式瞑想ヨガ」とも言われるルーシーダットンは、インナーマッスルと呼吸循環器系を鍛え、柔軟でバランスのとれた体と体内の新陳代謝を活発にする鍛錬法です。タイマッサージアドバンスコースを目指す方には必要です。

## トーク・セン

レベル 1: 6,000 パーツ／レベル 2: 7,000 パーツ  
各レベル 12 時間／2 日間

トーク・センはランナー地方(北部タイ)にのみ伝わる伝統医療で、セン(エネルギーの経路)を木製の杭でハンマーを用いて叩き、エネルギーの流れのブロック(障害)を取り除く療法です。物理的圧力と振動が筋、筋膜と腱に深く働きかけます。基本のコースでは標準的な道具を使い、基本的な叩き方を学んだ後、体中のセン(エナジーライン)に沿って、リラクゼーションとしての施術プログラムを練習します。次のレベル2では異なる道具も使い、体の各部分に合わせてより深くすみずみまで叩く、治療系に近い施術プログラムを練習します。本コースを取るには、事前にタイマッサージを習得(学校、スタイルを問わず)していることが必須です。レベル2を受講するためには、トークセンの基本コース(学校、スタイルを問わず)を修了していることが必須です。コース料金には木製の道具1セットが含まれます。

## コリアン・リラクゼーション\*

10,000 パーツ／18 時間／3 日間

この施術はマットを用いず、直に床に横たわった状態でも受けられるほどのソフトな関節動作とストレッチにより、受術者は身体・精神双方の非常に深いリラクセスを感じます。その特徴は、身体に様々な種類の振動を与えることで、リラクセスの波動を体全体に伝えることにあります。体の個々のパートは特定のリズムと調和で注意深く巧みに操作されます。肉体上の関点から見れば、このテクニックは受術者の呼吸を楽にし、関節を緩め、体の様々な部分を伸ばし、経絡を刺激し、筋肉の緊張を解き、血行と排泄を促進し、体を軽快にし、晴れ晴れとした感覚を与えます。

## 特別1日レッスン

日曜を除く毎日開講

タイ／オイル／フット／ハーバル／  
ホットストーン\*

各レッスン 4, 000 パーツ

\*\*\*

## 予約、受講にあたってのご注意

1. レッソンの予約は直接スクールのオフィスにお越しいただくか、本校 website からお願いします。電話のみによる予約は受け付けておりません。
2. オフィスでの予約時に、1コースあたり 1,000 パーツのデポジット(返却不可)を申し受けます。腹部デトックスまたはヌアットカルサイのコースは各々 10,000 パーツのデポジット(返却不可)とともに2週間前までの予約が必要です。
3. レッスン時に持参いただくもの: ①練習着(上は T シャツ程度、下はゆったりしたタイパンツなど)②終了証と生徒記録用の顔写真(サイズ、カラー白黒問わず)を(コース数+1)枚。③筆記用具



Photograph © Catherine ACIN