

お申し込みはお早めに!

8月東京1Day勉強会

8/12日

@ハイハット
スタジオ

真夏の1Day勉強会は、マタニティヨガとマタニティピラティスの豪華2本立て! マタニティフィットネスコンベンションで大好評を博したお二人がプレゼンターを務めます。充実した一日をお約束します。ご参加お待ちしております!



WS1842 10:00 ~ 12:00 (120分)

妊婦さんの身体に活力を!

~ヴィンヤサ指導と妊婦指導の留意点~

受講料: 会員5,400円/非会員6,480円 ポイント: MF=2.0

講師: 和田 敦子 (日本マタニティフィットネス協会ディレクター、全米YOGAアライアンスRYT500、YAMUNA®YBRプラクティショナー)

残り
僅か

この5~10年、妊娠中の女性の体力低下は産科のなかでも問題となっています。仕事では多くの方がデスクワークで運動不足。仕事帰りに運動をする時間もなかなかつれない現代社会。やっと産休に入っても出産までは残り数か月。この短い期間で、赤ちゃんを産むための体力や育児のための体力をつけていくために、YOGAではやさしいヴィンヤサを取り入れています。今回はその指導方法とドリルワーク、2年前から導入された新しいアーサナも行います。ぜひご参加ください!



WS1843 12:30 ~ 15:30 (180分)

妊婦のためのピラティスを考察する

~伸びて子宮を持ち上げよう!~

受講料: 会員8,100円/非会員9,720円 ポイント: MF=3.0

講師: 白木 和恵 (日本マタニティフィットネス協会ディレクター、助産師、看護師、BASIピラティス総合認定)

満員
御礼

ピラティスとヨガの違いは? マタニティピクスとマタニティヨガはどっちがいい? よくある質問ですが、明確に答えられますか? からだを動かす健康法はたくさんありますが、どれがよい悪いではなく、どうなりたいかという目的に一番合った方法を選びたいものです。そのために引き出しは多いほうがいい! 今回の勉強会の目的は2つ。①ピラティスの歴史と目的・効果を知る! ②妊娠によるからだの変化を知り、妊婦のためのピラティスを体験・考察する! キーワードは「伸びて子宮を持ち上げる」です。フィットネス指導者・医療者・マタニティフィットネスに興味のある方、ご参加お待ちしております!

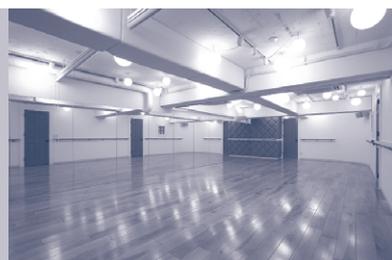
*上記2講座を受講されると、健康運動指導士・健康運動実践指導者の単位(実習:5.0単位)および日本フィットネス協会の教育単位(JAFA/GFI [5.0単位])を取得することができます。1講座ごとの単位付与はございませんのでご注意ください。

日時: 8月12日(日) 10:00 ~ 15:30

会場: ハイハットスタジオ

(東京都世田谷区奥沢5-25-1 田中ウィメンズクリニックビル5F)

アクセス: 東急東横線・東急大井町線「自由が丘駅」南口より徒歩4分



★お申し込みは協会HPまたはFAXで承っております。お気軽にお問い合わせください。

協会HPはこちら



一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会
JAPAN MATERNITY FITNESS ASSOCIATION

TEL: 03-3725-1103 (月~金 9:00 ~ 17:00) FAX: 03-3725-1104
MAIL: info@j-m-f-a.jp <https://www.j-m-f-a.jp/instructors/apply> (担当: 福富)

