

# 9月東京1Day勉強会



9月の東京1Day勉強会は、「女性の身体」を様々な視点から学ぶ1日です。午前は女性の身体を知るうえで切り離すことのできない女性ホルモンについての講義を、午後は各ライフステージの女性に効果的な「ベリーダンス」や女性のための体質改善プログラムの「プレマタニティフィット」を実践的に学んでいきます。ストレス社会を女性らしく元気に過ごすために役立つ知識やスキルをご紹介します。



WS1844 10:30～12:30 (120分)

## もう一度「女性ホルモン」を考えてみよう ～いつでも“ご機嫌な私”でいられるように～

受講料：会員5,400円／非会員6,480円 ポイント：MF=2.0

講師：八田 真理子  
(産婦人科医、聖順会ジュノ・ヴェスタクリニック八田 理事長・院長、JMFAゴールドインストラクター)

人生100年時代を迎えたいま、ちょうど折り返し地点となる「更年期」の過ごし方によってその後の人生が左右されるともいわれています。「女性ホルモン(エストロゲン)」の低下により、様々なからだの変化や不調が起こりやすい「更年期」。よく耳にする「のぼせ」や「ほてり」はどうして起こるの？ 症状がある人となない人がいるのはなぜ？ どのようなからだの変化があるの？ ホルモン療法って怖くない？ 運動はどうしているの？ 本講座では「女性ホルモン」がどのように女性のからだを守っているのかについて解説します。また、実際の臨床症例を提示しますので、一緒に「更年期」のメカニズムとその対処法を考えていきましょう。

WS1845 13:00～14:30 (90分)

## ベリーダンス ～美・イメージ力を高めるベリーダンス講座～

受講料：会員4,050円／非会員4,860円 ポイント：MF=1.5



講師：VIZRY <ビズリー>  
(JMFAマタニティベリーダンススペシャリスト)

男性と同等に働く社会において、女性らしさを意識して過ごす時間が少ない現代……。女性の良いところを隠したままの生活では、女性ホルモンは活性化されません。ベリーダンスは皆さんもご存じの通り、女性らしさを最大限に引き出して踊ります。自身の良いところをベリーダンスを通して見つめ直してみませんか。表現力が豊かになると、いつもの生活がパッと華やいだ風景へと変化していきます。クオリティ・オブ・ライフを上げて幸せ力をアップしていきましょう！ 服装は、タンクトップにレギンス等のヨガスタイルがおすすめです！



WS1846 14:45～16:15 (90分)

## プレマタニティフィット ～セルフマッサージでリラックス～

受講料：会員4,050円／非会員4,860円 ポイント：MF=1.5

講師：今村 明子  
(JMFAゴールドインストラクター)

足先からゆっくりとマッサージを行い、体幹部を動かしながらリンパの流れを促していきます。冷ややむくみを取り除き、血行をよくすることで全身がポカポカと温まり、心も身体もリラックス。ゆっくりとした動きで身体のバランスを整えた後は、ほどよい強度での有酸素運動を行います。じんわりと汗をかく程度の運動を行うと、ぐっすりと眠れ、朝の目覚めもスッキリ。毎朝元気に太陽の日差しを浴びる、健康な身体づくりを目指していきましょう。

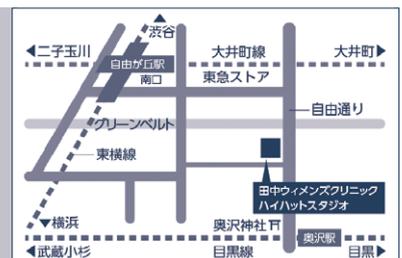
<1 Day価格> 受講料5%引き 会員：12,825円 非会員：15,390円 ポイント：(3講座あわせて)MF=5.0

日時：9月17日(月・祝) 10:30～16:15

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)

