

9月大阪1Day勉強会

9/29(土)
@ドーンセンター
(天満橋)

～需要が高まるメノポーズを学ぶ～

プレゼンターはJMFAディレクター・ゴールドインストラクター
メノポーズ世代のレッスンに役立つ知識がたくさんつまった勉強会です！

皆さまのご参加をお待ちしております。



WS1847 10:30～12:30 (120分)

素敵な更・高年齢期を迎えるためのセルフケア ～40代・50代以上の女性のために～

受講料：会員5,400円／非会員6,480円 ポイント：MF=2.0

講師：藤原 葉子 (JMFAゴールドインストラクター)

加齢やエストロゲンの欠乏といった身体的な変化を避けることはできません。この講座では、呼吸のメカニズムを様々なツールを用いて解説します。肺いっぱい空気を取り込み、深く完全な呼吸を体感しましょう。満たされた呼吸はイライラや不安定な精神を安定に導きます。さらに更年期や高年齢期の代表的な症状（肩こり・疲労感・頭痛・腰痛・関節痛）の予防・改善コンディショニングを行います。心身ともに気持ちよく楽になるセルフケアは、即実践したくなるスキルです。お楽しみに!! ※フェイスタオルをご持参ください。

WS1848 13:00～14:30 (90分)

更年期世代に必要な美の身体作り

～カラダとココロが健やかに～

受講料：会員4,050円／非会員4,860円 ポイント：MF=1.5

講師：三浦 栄紀 (JMFAディレクター)

更年期世代になると、日々の身体の変化や健康について、小さな悩みや疑問を抱えるようになりませんか？今回は、美しく健康的に過ごしたいという女性の願いに沿った身体作りをご紹介します。前半は女性の身体の仕組みを学び、後半はリンパを流して内側の深層筋にアプローチし、足裏から体幹を連動させた簡単なエクササイズを行います(裸足で行います)。セルフメンテナンスとしても活用できる内容ですので、ぜひご参加ください。



WS1849 14:45～16:15 (90分)

中高年者の生き生きYOGA

～指導上の留意点～

受講料：会員4,050円／非会員4,860円 ポイント：MF=1.5

講師：和田 敦子 (JMFAディレクター)

現在、フィットネスクラブやヨガスタジオ等の平日昼のヨガクラスに参加される方のほとんどが中高年層です。ヨガの指導者の多くは全米ヨガアライアンス200時間の資格を取得されていますが、カリキュラムでは中高年者向けの指導についてはほとんど触れていません。シニアヨガのように椅子や壁などを支えにして行うレベルではない、40、50代以降の中高年層の身体や心を理解し、年代に合ったヨガの指導法について考えてみましょう。

日 時：9月29日(土) 10:30～16:15

会 場：ドーンセンター (天満橋)

(大阪府大阪市中央区大手前1-3-4)

アクセス：JR東西線「大阪城北詰駅」2番出口徒歩7分

京阪「天満橋駅」徒歩4分

＜1 Day価格＞

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

受講料
5%引き

★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：石井)

