

11/2  @ファースト・プレイス東京

11月東京1Day勉強会

11月の勉強会のテーマは「心身を整える」。様々な角度から体幹や心身を整える方法を学ぶ4本立ての1Day勉強会です。皆さまのご参加をお待ちしております。



WS1850 10:30～12:00 (90分)

産後の身体理解を深め、指導につなげよう！

～産後の腹直筋や骨盤底のトラブルを把握してレッスンに役立てていきましょう～

受講料：会員4,050円／非会員4,860円 ポイント：MF=1.5

講師：窪田 多恵子 (JMFAマタニティヨガ認定インストラクター、JMFAママヨガ with ベビー認定インストラクター)

今回は、今話題になっている産後の腹直筋や骨盤底の状態にフォーカス。現場での適切な判断とこれらに対する効果的なアドバイスやトレーニングを紹介していきます。また、産前から産後にかけて長引く様々な心身の不具合等についてもふれ、学びを深めていきます。有資格者もそうでない方もまた男性インストラクターも、ぜひこの機会に知識を身につけ、産後のフィットネスやヨガの指導にお役立てください。



WS1851 12:30～14:00 (90分)

美軸オロフェイシャル

～医学的エビデンスに基づいたフェイシャル&ボディケアで自律神経を整える～

受講料：会員4,050円／非会員4,860円 ポイント：MF=1.5

講師：香取 知里 (一般社団法人美軸ライン協会理事長)

ストレスによって乱れた自律神経は顔の筋肉を硬直させます。医師と共同開発し、医学的エビデンスに基づいた本講座では、凝り固まった筋膜をゆっくりとストレッチすることで顎の位置を整え、骨盤の歪みを改善して身体の軸をつくっていきます。同時に交感神経と副交感神経を刺激して自律神経も整えていきます。筋膜連鎖を意識し、顔と体をつなげたフェイシャル&ボディケアをぜひ体験してみてください。



WS1852 14:15～15:45 (90分)

ラテンムーブメントワークショップ

～〈歩く〉がベース！ 踊る機能改善体操！～

受講料：会員4,050円／非会員4,860円 ポイント：MF=1.5

講師：金子 智恵 (有限会社ハートアンドボディコネクション代表、ラテンダンススタイルフィットネススペシャリスト)

ラテンダンスは、もともとカリブ海沿岸の国々で日常的に聞かれる音楽に合わせて育まれてきたダンスです。人間の体がもつ機能に則して無理なく踊ることができます。このワークショップではラテンダンスの基本的な動きを学び、体幹や深層筋へアプローチします。身体感覚を目覚めさせることで代謝の向上やリカバリーのサポートが期待できるため、マタニティや産後の有酸素運動の指導にも参考にさせていただける内容です。ご参加をお待ちしております。



WS1853 16:00～17:30 (90分)

背骨統合エクササイズSintex

～最新バージョン～

受講料：会員4,050円／非会員4,860円 ポイント：MF=1.5

講師：井上 トキ子 (株式会社アージュ代表取締役、背骨統合エクササイズSintexマスタートレーナー)

ゆったりとした音楽に深い呼吸をあわせ、背骨をあらゆる方向に動かしながら、内側からもカラダを整えていく調整系エクササイズです。「マットでの骨盤や背骨の準備運動、および連動エクササイズ」→「マットでのコアエクササイズ」→「立位で行うリズミカルな連動エクササイズ」の流れに沿って無理なく立位ワークへと移行。寝た姿勢や座った姿勢でのエクササイズは、自身の動きの癖や課題に気づきやすく動作改善にも役立ちます。日常動作に近い立位の全身運動は、体幹だけではなくバランス調整力や全身運動力を高め、続けることで「生きる力」そのものを高めることに。ぜひこの機会にご体験ください。

日 時：11月2日(金) 10:30～17:30

会 場：ファースト・プレイス東京

(東京都荒川区東日暮里5-50-5 ラングウッドビル地下2階)

アクセス抜群！ JR「日暮里駅」から徒歩2分、

京成線「日暮里駅」から徒歩1分

〈1 Day価格〉

会 員：14,580円

非会員：17,496円

ポイント：(4講座あわせて)

MF=6.0

受講料
10%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 (担当：石井)

