

AY

# ママヨガ with ベビー

## 認定インストラクター養成講習会

産後ママと赤ちゃん双方に効果があり、楽しくスタートできるから産後の運動の導入としての役割も

「産後の体」と「ママと赤ちゃん」の2つにフォーカスしたヨガプログラムです。ママについては、産後の体・妊娠・出産・ヨガの基礎等、産後のヨガ指導に必要な知識を学び、アーサナ（ヨガのポーズ）でコアの強化・柔軟性・調整力をアップする方法や機能回復、不定愁訴改善に役立つ方法を身につけます。赤ちゃんについては、ベビーマッサージの基礎をはじめ、赤ちゃん和妈妈と一緒に楽しめるアーサナを学ぶことができます。



開催地 **東京** 開催月 **12月**



※妊娠中の方は、安全面を考慮して講習会の受講はできませんので、ご了承ください。

詳しくはP25 詳しくはP27

### STEP 1 講義 & 実技 (21.0時間)

No.AY1837

日 程：12月7日(金)～9日(日)  
会 場：レンタルスペース アドウェル（東京・自由が丘）／ハイハットスタジオ（東京・自由が丘）  
講 師：後藤直美（JMFA ゴールド） 窪田多恵子（JMFA ママヨガ with ベビースペシャリスト）  
ポイント：MF=21.0 ※ GFI 資格向けのポイント付与はありません。

### STEP 2 認定試験 (筆記1.0時間+実技0.5時間)

No.CAY1926

日 程：2019年1月20日(日)  
会 場：ハイハットスタジオ（東京・自由が丘）

#### 講師



後藤直美



窪田多恵子

受講料	会員	非会員
STEP 1 講義&実技	121,122 円	協会の講習会を初めて受講される方（非会員） 講習会受講・資格取得には日本マタニティフィットネス協会への「会員登録」が必要となります。また、会員登録後は月会費（月額1,782円）のお支払いが必要です。 ※左記の受講料には2か月分の月会費が含まれています。
STEP 2 認定試験	ママフィット・アフターピクス ベビピクス・ベビーママケア有資格者 109,010 円	
STEP 2 認定試験 ※再試験の方のみ	21,600 円	

#### 部分受講が可能です

ママヨガ認定インストラクター、ママヨガ講習会を修了された方は、講義・実技の部分受講ができます。時間数に合わせてポイントも付与されますので、受講を希望される方は協会までお問い合わせください。

### ★ママヨガ有資格者の皆さまへ★ 部分受講で新しいママヨガのメソッドを学びましょう！

ママヨガ認定インストラクター・ママヨガ講習会を修了された方は、リニューアルした講習会カリキュラムを部分受講することができます。「産後の身体」にフォーカスしたヨガの指導と「赤ちゃんと一緒に」にフォーカスした親子への指導の両方が学べます。

日 時：【No.AY1837-A】12月8日(土) 9:30～18:30  
会 場：ハイハットスタジオ（東京・自由が丘）  
内 容：レッスン体験、ママのためのママヨガ、ママのためのママヨガ復習、赤ちゃんと一緒にママヨガ  
受講料：26,325円(ママヨガ with ベビータキスト+サブテキスト付)／ポイント：MF=7.75  
※テキストおよびサブテキストは、プログラムがリニューアルされているため参加者全員に付いています。

### ママヨガに「with ベビー」が追加されバージョンアップしました!!

近年、ママヨガを提供している施設の多くが、ベビー同伴のクラスを開講しています。その背景には、赤ちゃんを預ける場所や見ていてくれる人がいないといった環境的な要因だけでなく、貴重な赤ちゃんの時期を大切にしたい、わが子と一緒に自分もレッスンを楽しみたいと思うママが増えていることがあるようです。

2014年、赤ちゃんと一緒にできるヨガの需要に応え、従来のママヨガに「with ベビー」の要素を加えたプログラムが「ママヨガwithベビー」としてリニューアル。「赤ちゃんと一緒に」のアーサナで産後の身体に刺激を与え、かつベビーもママとの一体感を味わえる、バージョンアップしたヨガプログラムとなっています。

### ママヨガのプログラムとどう違うの？

例えば、ママヨガの「雄牛のアーサナ」(写真1)を「with ベビー」で行う場合は「親子牛のアーサナ」(写真2)に変わります。形だけ見ると、本来の雄牛のアーサナで得られる効果がすべて得られるとは言えませんが、その他の効果を引き出すことができます。「with ベビー」では、アーサナを行っている間は赤ちゃんに

息を吹きかけたり、声をかけたりすることで赤ちゃんとの遊びが生まれ、赤ちゃん和妈妈、両方の笑顔を引き出すことができるため、メンタル面での効果は本来のアーサナ以上のものが期待できます。



写真1 雄牛のアーサナ (ママヨガの場合)



写真2 親子牛のアーサナ (with ベビーの場合)

お願い 講習会・勉強会のお申し込み期限は、開催1か月前までとなります。お早めにお申し込みください(それ以降は協会までお問い合わせください)。