

# 1月神戸1Day勉強会

2017期  
関西地区  
最後の勉強会!

2019/1/25(金) @ルネサンス神戸

4講座 (WS1958 ~ 1961)  
すべて受講の方限定!!

健康運動指導士・健康運動実践指導者の  
単位が取得できます! (実習:6.0単位)  
※GFI資格(JAFA)は6.0単位取得可能

ルネサンス神戸スタジオ2 (3F) 対象 マタニティビクス有資格者



WS1957 10:30 ~ 13:30 (180分)

マタニティビクスガイドライン勉強会 ~ワンランクアップのレッスンを目指しましょう~

受講料: 6,480円 通常価格の20%引き ポイント: MF=3.0

講師: 山口 真澄 (JMFAチーフディレクター)

資格を取得したもののレッスン指導に自信がもてない、不安がある、普段行っているレッスンを見直したいといった悩みに答えます。参加者の皆さんとのディスカッションを交えながら、マタニティビクスの指導についてたっぷり学ぶ3時間の勉強会です。ぜひご参加ください!

ルネサンス神戸スタジオ1 (2F) 対象 どなたでも



WS1958 10:00 ~ 11:30 (90分)

ママヨガ with ベビー ~ママヨガ with ベビーを見直そう~

受講料: 会員4,050円/非会員4,860円 ポイント: MF=1.5

講師: 後藤 直美 (JMFAゴールドインストラクター、健康運動指導士)

2014年に「赤ちゃんと一緒に楽しむ」のパートが加わったママヨガ with ベビーのプログラム。現場ではどのように展開していますか? ご機嫌ななめの赤ちゃんがいたら? レッスンスタート時にママが授乳をしていたら? レッスンにおける様々なシーンを見直すことで、展開がとてもスムーズになります。ぜひご体験ください。



WS1959 12:15 ~ 13:45 (90分)

アフターシェイプ ~より美しく! 1人の女性としてワンランクアップのBODYを手に入れる~

受講料: 会員4,050円/非会員4,860円 ポイント: MF=1.5

講師: 後藤 直美 (JMFAゴールドインストラクター、健康運動指導士)

第58回MFC in 関西でのアフターシェイプ講座を振り返り、より具体的に内容をみていきます。サーキットとは? 強度は? フォームは? その先にあるのはやはり産後のママたちのQOL向上、そしてワンランクアップしたBODYです。今回初めて参加される方はもちろん、前回参加された方にもお伝えしたいことがたくさんあります。皆さまのご参加をお待ちしております。



WS1960 14:05 ~ 15:35 (90分)

呼吸を極める・フランクリンメソッド ~心身が楽になる! 顎・肩・腰編~

受講料: 会員4,050円/非会員4,860円 ポイント: MF=1.5

講師: 藤原 葉子 (JMFAゴールドインストラクター、フランクリンメソッドレベル3エジュケーター)

仕事のプレッシャーや忙しいスケジュールなどのストレスで内臓も疲労し、朝の疲れ・頭痛などを引き起こします。健全な呼吸は筋膜・内臓、骨格・神経を動かし、副交感神経が優位になることから疲れた内臓を修復します。また、呼吸は思考パターン・表情・姿勢とも関係が深く、呼吸が変わると生き方が変わります。顎・肩・腰が楽になるメソッドをぜひ体験してください!



WS1961 15:55 ~ 17:25 (90分)

エイジング美エクササイズ ~バレエのメソッド 美しい身体作り~

受講料: 会員4,050円/非会員4,860円 ポイント: MF=1.5

講師: 金井 真沙美 (エイジング美エクササイズ® アソシエーション代表)

バレリーナの身体の使い方を取り入れた姿勢改善プログラムです。身体の中心軸を意識しながら身体を動かし、美しい姿勢作りや体力アップを目指します。産前の筋力、体力アップ、また産後の骨盤ケア・ボディケアにもおすすめです!

日時: 2019年1月25日(金) 10:00 ~ 17:25

会場: ルネサンス神戸 (兵庫県神戸市兵庫区駅前通1-2-1)

アクセス抜群! 兵庫駅徒歩1分

★お申し込みは協会HPまたはFAXで承っております。(担当: 石井)

<1Day価格>

4講座(WS1958~1961)すべて

受講の方は10%引き!

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

協会HPはこちら

