

3月東京1Day勉強会

2017期
最後の勉強会!

2019/3/21 (木・祝) @ハイハットスタジオ

3月の勉強会は、マタニティレッスンの導入に生かせるパパフィットマスタートレーナー勉強会から、その意義や効果を実感できるマタニティピクスのレッスン展開法、ロミボール®を使った調整ヨガまで幅広い内容でお届けします!

対象 JMFA認定インストラクター (保持資格は問いません)



WS1962 10:00 ~ 13:30 (210分)

パパフィットマスタートレーナー勉強会 (妊婦編)

～一人でも多くの妊婦さんが笑顔になるために～ ※修了証&パパフィットDVD付

受講料: 会員11,600円 (DVD代含む) ポイント: MF=3.5

講師: 山口 真澄 (JMFAチーフディレクター、健康運動指導士)

パパフィットは、妊娠・出産に関する知識や簡単なマッサージ、トレーニングのテクニックを身につけて、妊娠・出産・育児に向けてママに寄り添える頭 (知識力) と体 (体力) をつくるパパのためのプログラムです。妊婦ママのパートナーであるパパをママ専属のパーソナルトレーナーにすることで育児を前向きに考えていくためのサポートができます。受講者には修了証が発行され、パパフィットマスタートレーナーとして活動することができます。

対象 どなたでも



WS1963 14:00 ~ 15:15 (75分)

マタニティピクス

～妊娠中、お産、産後のために出来ること～

受講料: 会員3,375円 / 非会員4,050円 ポイント: MF=1.25

講師: 岡寄 悦子 (JMFAディレクター、JAFA GFI、b-i stylist)

マタニティピクスは妊婦のための運動プログラムです。筋力・体力の向上や体重コントロールなど様々なニーズに合わせて内容を考えるとともに、本来の目的・意義を忘れず指導することが重要です。妊娠中を快適に、そして出産に向けての準備や産後の育児のための体力づくりなど、意義のあるマタニティピクスを提供しましょう。資格をお持ちの方はレッスンの再確認として、資格をお持ちでない方はマタニティピクスをこの機会にぜひ体験してください。



WS1964 15:30 ~ 17:00 (90分)

調整ヨガ

～ヨガdeロミボール®～

受講料: 会員4,050円 / 非会員4,860円 ポイント: MF=1.5

講師: hiroko (インド中央政府公認ヨーガインストラクター、日本リフレクソロジー協会認定プロフェッショナル)

ロミボール® (直径60mmのボール) を使用して、経穴 (ツボ) やインナーマッスルを刺激しカラダの動きを調整します。姿勢調整・呼吸調整・内臓機能活性化のほか血液循環やリンパの巡りを整える効果も期待できます。今回は、体側を伸ばすアーサナにフォーカスします。ヨガのアーサナが苦手な方も、心地よく効果を実感していただけるヨガのレッスンです。

日 時: 2019年3月21日 (木・祝) 10:00 ~ 17:00

受講料: 講座ごとに異なります。

2講座お申し込みの方... 5%引き

3講座お申し込みの方... 10%引き で受講できます!

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。(担当: 畠山)

