

ママフィット with ベビー 認定インストラクター養成講習会

赤ちゃんと一緒に参加できるクラスの指導法を学びます

産後のクラスは赤ちゃんと一緒に参加できるものがほとんどです。ベビー関連の要素を学ぶことで、「赤ちゃんが泣いてしまってもなかなか動けない」「レッスンの流れがとまってしまう」などのレッスン中の問題が解決。指導者にも参加者にもうれしいプログラムです。



開催地 **東京** 開催月 **2019年3月/6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。

STEP 1 講義 & 実技 (21.0時間)	No.AF1927 日 程:2019年3月8日(金)~10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:山口真澄(JMFAチーフディレクター) 岡寄悦子(JMFAディレクター) ポイント:MF=21.0 ※GF資格向けのポイント付与なし	No.AF1928 日 程:2019年6月21日(金)~23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:山口真澄(JMFAチーフディレクター) 岡寄悦子(JMFAディレクター) ポイント:MF=21.0 ※GF資格向けのポイント付与なし
	No.CAF1927 日 程:2019年4月14日(日) 会 場:ハイハットスタジオ(東京・自由が丘)	No.CAF1928 日 程:2019年7月28日(日) 会 場:東京都内(調整中)



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	ベビーピクス・ママヨガ 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

アフターピクス/ママフィット認定インストラクター・ママフィット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。

*受講料は一括でお支払いください。※認定試験合格後、資格登録(登録料1,080円)を済ませますと、認定証が発行されます。

対象: ママフィット(AF) 認定インストラクター "withベビー"の新しいガイドラインを学ぶ部分受講	対象: アフターピクス(AB) 認定インストラクター 赤ちゃんと一緒に参加できる指導法を学ぶ部分受講(認定書付)
日時&会場: [No.AF1927-A] 2019年3月9日(土) 13:30~18:40 ハイハットスタジオ(東京・自由が丘) [No.AF1928-A] 2019年6月22日(土) 13:30~18:40 ハイハットスタジオ(東京・自由が丘) 受講料: 14,040円(サブテキスト付) ポイント: MF=5.0 ※受講にはママフィットテキスト(2012年1月版以降)が必要です。プログラムがリニューアルされているため、参加者全員にサブテキストが付いています。	日時&会場: [No.AB1982] 2019年3月8日(金) 13:30~18:30 3月9日(土) 9:50~18:40 ハイハットスタジオ(東京・自由が丘) [No.AB1983] 2019年6月21日(金) 13:30~18:30 6月22日(土) 9:50~18:40 ハイハットスタジオ(東京・自由が丘) 受講料: 39,150円(ママフィットテキスト+サブテキスト付) ポイント: MF=12.5 ※受講にはママフィットテキスト(2012年1月版以降)が必要です。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。

● ママフィット with ベビーの魅力 ●

【妊娠前よりキレイを目指すプログラム】
産後の体形の崩れをなんとかしたい!と思うのは、産後ママの共通の思い。産後の体に関する女性の悩みを調査してみると、最も多い悩みは体力の低下と体形の崩れであり、その原因の一つに妊娠による姿勢の変化と産後の育児動作が挙げられます。ママフィット with ベビーは、バレエやピラティス、トレーニング、有酸素運動といった様々な方法で、産後の体の特徴に合わせたエクササイズを提供します。

【赤ちゃんと一緒に、だから続けられる】
「レッスンに参加したいけど、赤ちゃんを預ける先が見つからない」「赤ちゃんに新しいお友達をつくってあげたい」など、ママの思いは様々。産後のクラスは赤ちゃん同室の場合がほとんどで、赤ちゃんと一緒にレッスンを行うことがクラス成功のカギとなります。ママフィット with ベビー講習会では、動きの練習だけでなく、ベビー人形を使用しながら赤ちゃんの発育・発達の基本知識についてもしっかり学ぶことができます。

核家族化が進み、身近に産後の悩みを相談できる人や、情報交換ができる場所が減少している一方で、疑問に思ったことは何でもインターネットで調べられる現代。得られる情報が多いことで、何を信じればよいのか迷い、不安を解消できないママたちも多いはず。同年代の赤ちゃん、同じ境遇のママたちが同じ空間でレッスンを行うことは、体の健康はもちろんママの心の健康にも役立つはず。

講習会スケジュール

講義 [1日目]

講義のパートでは、妊娠・出産による影響、産後の体の特徴、フィットネスの基礎的な知識を学びます。現場を熟知した講師が、実際のレッスンの様子も交えながら講義を進めていきます。

実技 [1~3日目]

姿勢改善、脂肪燃焼、体幹トレーニングなど、産後の体の特徴に合わせた様々なエクササイズを3日間かけてじっくり習得していただきます。実際のレッスンを体験することで、参加者の気持ちを感じながら、指導者としての知識と技能を学ぶことができます。