

2019期最初の勉強会!

5月ゴールデンウィーク勉強会

5/5日祝
@ハイハットスタジオ(東京)

2019期最初の勉強会は、産後のプログラムとインストラクターがいつまでも輝き続けるための講座をご用意しました! ぜひご参加ください。



WS1966【講義】9:45～12:00(135分) WS1967【実技】12:45～14:00(75分)

メノポーズ&高齢者=MK yoga～心と体を知る編～【指導編】

受講料:【講義】会員6,075円/非会員7,290円 ポイント:MF=2.25

【実技】会員3,375円/非会員4,050円 ポイント:MF=1.25

講師:和田 敦子 (JMFAディレクター、全米YOGAアライアンスRYT500修了、YAMUNA®ボディーローリング(YBR)、フットウェイカー、テーブルトリートメント取得)

日本人女性の平均寿命は87.26歳。更年期といわれる40～50代はその先の長い人生をいかに生き生きと元気に生きていくかのスタートラインでもあります。この更年期の時期の心と体の特徴を踏まえ、午前中は60代からの高齢者の健康について講義を、午後は女性の更年期と60代以降の高齢者(体操教室、フィットネスクラブに通える方)に向けてのyoga指導(実技)を学びます。【持ち物】バスタオル(ブランケットに代わるもの)

WS1968【実技】14:15～15:45(90分)

メノポーズケア

～毎日を快適に過ごすために～

受講料:会員4,050円/非会員4,860円 ポイント:MF=1.5

講師:今村 明子 (JMFAゴールドインストラクター、AVIAセレクトインストラクター)

メノポーズケアは、40代半ばから50代半ばの女性が迎える心身の大きな転換期を乗り切り、毎日を快適に過ごすためのプログラムです。4つのケアで構成され、ご自身の状態と向き合いながら、心地よい身体づくりを目指します。更年期症状は感じ方も受け止め方もそれぞれです。コミュニケーションを図り、指導者と参加者との向き合い方も考えながら、レッスンの幅を広げていきましょう。【持ち物】タオル、飲み物、動きやすい服装



WS1969【実技】16:00～17:30(90分)

美しく年を重ねるためのママフィット with ベビー

～産後の体を整え、これからのライフステージの土台作りを～

受講料:会員4,050円/非会員4,860円 ポイント:MF=1.5

講師:岡崎 悦子 (JMFAディレクター、JAF A GFI、b-i stylist)

産後の体や心は妊娠の過程やお産の影響を受け、大きく変化します。姿勢など体の変化だけでなく、ホルモンの変化は更年期と同じといわれるほど。すぐに始まる子育てに追われるなか、ママフィット with ベビーのガイドラインにもあるとおり、産後1か月から半年間をどう過ごすかは、その後の人生を大きく左右します。体の機能を回復させ、本来の状態に戻し、それ以降のライフステージを有意義にするための土台を作りましょう。ご参加お待ちしております。【持ち物】シューズ



日 時: 5月5日(日祝) 9:45～17:30

受講料: 講座ごとに異なります。

2講座お申し込みの場合…5%引き / 3講座お申し込みの場合…10%引き

4講座すべてお申し込みの場合…15%引き

ポイント: (全講座あわせて) MF=6.5

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。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

