

ママヨガwithベビー認定インストラクター養成講習会部分受講スケジュール

日 程 : 2021年11月5日(金)
 プログラム : ママヨガwithベビー
 講 師 : 後藤 直美 JMFA ゴールドインストラクター
 窪田 多恵子 JMFA ママヨガwithベビースペシャリスト

日程、場所	時間	実施内容	
11/5(金) zoom	9:15 ~	受付	
	9:30 ~ 10:45	①実技：体験レッスン	1.25
	11:00 ~ 12:00	②講義：赤ちゃんと一緒にを行うママヨガ講義	1
	12:00 ~ 13:00	昼休み ※スタジオ内で飲食可（ゴミは各自持ち帰る）	
	13:00 ~ 17:30	③実技：赤ちゃんと一緒にを行うママヨガ	4.5
	17:30 ~ 18:30	④実技：withベビーのクラス展開	1

※進行状況によっては時間帯とカリキュラムに多少のずれが生じる場合もございますのでご了承下さい。

7.75

①～④の内、必要な箇所のみ選択して受講していただくことも可能です。

その場合、受講料とMFポイントが異なりますので、担当までお問い合わせください。担当：福富(fukutomi@j-m-f-a.jp)

【持ち物】

- ・ママヨガテキストブック・サブテキスト・フィットネスウェア（あれば身体のラインが見えやすいウェア）
- ・タオル・筆記用具・赤ちゃんに見立てたぬいぐるみまたは赤ちゃん人形（ない方は丸めたバスタオルでも可）
- ・ヨガマット・飲み物

当日緊急連絡先 070-5348-5226

