

オンラインレッスン参加必要条件と利用規約

- ◆オンライン参加 必要条件
- インターネット環境が整っている。※パソコンの場合、wi-fiより直接パソコンとLANケーブルでつながっている方が通信が安定します。
 - カメラ機能付きのパソコンorタブレットorスマートフォンがある。
 - Zoomアプリのダウンロード(無料)ができる。※セミナーやミーティングをオンラインで開催するために開発されたアプリ
 - 部屋の中で安全に運動することができる十分な空間(スペース)がある。
 - 運動しやすい服装、及び道具を準備できる。
- ◆オンライン受講 利用規約
- ①通信料について
オンライン講習会/レッスンを受講する為に、インターネットに接続することになります。インターネット接続に伴う通信料金等は全て受講者様ご負担となります。
 - ②通信環境について
協会のインターネット通信環境と機材は出来る限り整えておりますが、受講者様のネット環境や機材により、音や画面の不具合が起る場合があります。予めご了承ください。また万が一、協会側の利用機器不具合や通信障害でオンラインの接続が途切れたりした場合は、当日のレッスン動画を後日ご用意いたします(期間限定でご視聴いただけます)。ポイントも付与いたしますので、ご安心ください。なお、返金はいたしません。
 - ③当日の動画をご用意できないプログラムもあります。例外については個々にご連絡いたします。
 - ④キャンセルについて
対面参加と同条件です。
※詳細はP7「キャンセルと返金について」をご参照ください。
※キャンセルについては、直接会員様から協会にお電話をいただき、キャンセルの意思表示を協会職員が取れた場合にのみ受け付けます。FAXやメールでのキャンセルは受け付けません。
 - ⑤講習会/レッスン前のZoomへの入室時間
講習会/レッスン開始の10分前までに協会から届いたURLにて入室し、受講できる状態にしてください。入室時、こちらから一人一人入室許可をさせていただきます。また、始まってからの入室はできませんのでご注意ください。
 - ⑥講習会/レッスン中、中止について
天候、その他天変地異による停電や非常事態、講師の体調不良により、講習会/レッスン自体の

- 実施、継続が困難になった場合は、全額返金いたします。(振込手数料は受講者様負担)その場合のポイント付与はありません。
- ⑦Zoomのビデオ停止について
Zoomアプリには、ご自身の姿が映らないビデオ停止機能がついておりますが使用しないでください。
※不正防止と受講確認の為、ビデオ停止機能は使わず、必ずご自身の姿が映るようにして受講して下さい。
 - ⑧講習会/レッスン風景の録画、写真撮影の禁止
講習会/レッスン中は、Zoomでの録画及び、その他の機器を使用しての撮影は禁止します。
 - ⑨お申込みした方以外の受講の禁止
お申込みした本人以外の第三者の受講は禁止します。
協会から送るZoomのURLやパスワードを第三者へ教える行為は禁止します。
 - ⑩レッスン当日の体調について
オンライン受講前、受講中に体調の優れない方、怪我をされている方は、無理をせず受講はお控えください。
 - ⑪レッスン中の怪我、事故、破損について
オンライン受講中にご自身の負傷、病気の悪化、周辺器物の破損に関して、協会は一切の責任を負わないものとします。必ずご自身で体調管理、安全面を十分考慮して受講してください。
 - ⑫妊娠の方もご参加いただける講習会/レッスンについて
現在妊娠の方は、妊娠経過に異常がなく、医師からの運動制限が無い方に限り、受講することができます。お申込み時に妊娠週数をお知らせください。ただし、万が一講習会/レッスン中に事故、異常事態などが起きた場合も、協会は一切の責任を負いませんので予めご了承ください。
 - ⑬妊娠中も参加できる講座は都度ご確認ください。
 - ⑭免責事項
受講者様が使用するコンピューター、通信機器、回線、ソフトウェアなどの環境に基づき生じた損害、及びコンピューターウイルス感染などにより発生した損害について、協会は一切の責任を負わないものとします。
 - ⑮利用規約への同意
オンライン講習会/レッスンにお申込みいただいた時点で、本利用規約の内容に同意したものとみなします

受講料一覧(税込)

日にち・場所	講座番号	講師	時間(分)	MFポイント	会員				一般				
					単独受講 受講料 ※2講座以上のお申込みで10%OFF	オンライン or 対面 受け放題チケット	MFC67 パスポート	アクア4講座 受け放題チケット	単独受講 受講料 ※2講座以上のお申込みで10%OFF	オンライン or 対面 受け放題チケット	MFC67 パスポート	アクア4講座 受け放題チケット	
オンライン	2月1日(火)	T-1 武田 淳也	90	1.5	オンライン4days 受け放題チケット ¥12,500 MF=6.0pt	¥4,455	MFC67 パスポート ¥20,000 MF=12.0pt	アクア4講座 受け放題チケット ¥12,500 MF=6.0pt	¥4,950	オンライン or 対面 受け放題チケット ¥14,500	MFC67 パスポート ¥24,000	アクア4講座 受け放題チケット ¥14,500	
		T-2 武田 淳也	90	1.5									¥4,455
	2月6日(日)	T-3 高尾 美穂	120	2.0									¥5,940
		T-4 三浦 栄紀	120	2.0									¥5,940
	2月7日(月)	T-5 白木 和恵	120	2.0									¥5,940
		T-6 長谷山 留美	90	1.5									¥4,455
2月8日(火)	T-7 村上 明美	120	2.0	¥5,940									
対面	アリーナ	T-8 大森 大	90	1.5	対面1day 受け放題チケット ¥12,500 MF=6.0pt	¥4,455	MFC67 パスポート ¥20,000 MF=12.0pt	アクア4講座 受け放題チケット ¥12,500 MF=6.0pt	¥4,950	オンライン or 対面 受け放題チケット ¥14,500	MFC67 パスポート ¥24,000	アクア4講座 受け放題チケット ¥14,500	
		T-9 高山 英士	90	1.5									¥4,455
		T-10 岡崎 悦子	90	1.5									¥4,455
		T-11 武田 淳也	90	1.5									¥4,455
		T-12 窪田 多恵子	90	1.5									¥4,455
	スポーツクラブNAS溝の口	T-13 NAOMI	90	1.5	対面1day 受け放題チケット ¥12,500 MF=6.0pt	¥4,455	MFC67 パスポート ¥20,000 MF=12.0pt	アクア4講座 受け放題チケット ¥12,500 MF=6.0pt	¥4,950	オンライン or 対面 受け放題チケット ¥14,500	MFC67 パスポート ¥24,000	アクア4講座 受け放題チケット ¥14,500	
		T-14 今村 明子	90	1.5									¥4,455
		T-15 Vizry	90	1.5									¥4,455
		T-16 池島 いづみ	75	1.25									¥3,713
		T-17 ★TAM★	75	1.25									¥3,713
プール	T-18 遠藤 亜紀子	75	1.25	¥3,713									

キリトリ

Maternity Fitness Convention 67th in 関東 申込書

会員登録の申込み (希望される方は○をしてください)	有・無	申込日	年	月	日
フリガナ	性別	会員区分	<input type="checkbox"/> JMFA 認定インストラクター・会員 (No.) <input type="checkbox"/> JFA 会員 <input type="checkbox"/> AFAA 会員 <input type="checkbox"/> 一般		
氏名	男・女	該当するものを全てに○をし、No. をご記入ください。	TEL ()	-	
住所 〒			FAX ()	-	
			携帯		
E-mail	職業				
参加希望の講座に○をお付けください 時間帯が重ならないようご注意ください					
オンライン		対面			
2月1日(火)		2月6日(日)		2月10日(木)	
T-1 13:00~14:30 武田 淳也	T-2 14:40~16:10 武田 淳也	T-3 10:00~12:00 高尾 美穂	T-4 14:00~16:00 三浦 栄紀	T-8 10:15~11:55 大森 大	T-9 12:25~14:05 高山 英士
T-5 10:30~12:30 白木 和恵	T-6 14:30~16:00 長谷山 留美	T-7 13:30~15:30 村上 明美		T-10 14:20~16:00 岡崎 悦子	T-11 16:15~17:55 武田 淳也
2月7日(月)		2月8日(火)			
T-12 10:15~11:55 窪田 多恵子	T-13 12:25~14:05 NAOMI	T-14 14:20~16:00 今村 明子	T-15 16:15~17:55 Vizry	T-16 11:00~12:15 池島 いづみ	T-17 13:00~14:15 ★TAM★
				T-18 14:30~15:45 遠藤 亜紀子	
入金方法(○をつけてください) 振込み・引き落とし (金額 円)					
領収書 必要 宛名 様 不要					
備考欄					



新しい時代へ踏み出そう

MATERNITY 67th Fitness Convention in 関東

第67回マタニティフィットネスコンベンション

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

2022年
2月1日(火)、2月6日(日)
2月7日(月)、2月8日(火)

オンライン講座

2022年2月10日(木)

スポーツクラブNAS 溝の口
東急田園都市線「溝の口駅」・JR「武蔵溝ノ口駅」徒歩4分

対面講座

主催：一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会
後援：公益社団法人 日本フィットネス協会 / 株式会社 Japan Wellness Innovation
協賛：株式会社ブラボーグループ

コンベンションプログラム

単独受講もOK! 2講座以上のお申込みで10%OFFとなります。
詳しくは裏表紙の価格表をご参照ください。
※ JAJA・AFAA 会員の方も会員価格でご受講いただけます。

チケット・パスポート

※チケット・パスポートをお申込みの場合は、受講する講座の本数に限らず既定のMFポイント数を取得できます。

オンライン講座

妊 妊娠中の方も受講が可能です。
お申込み時に妊娠週数(受講時)をお知らせください。

10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30
T-3 10:00 - 12:00 妊 特別講演 女性のメンタルダウンと有酸素運動 高尾 美穂		T-5 10:30 - 12:30 妊 医療者・マタニティフィットネスインストラクターのための骨格調整テクニック4回コース(最終回 脊柱) 白木 和恵		T-1 13:00 - 14:30 妊 特別講演 骨盤底筋トレーニングも シヨナルな時代へ!「pfilAtes™」を学ぶ 武田 淳也		T-4 14:00 - 16:00 妊 いつも満員の人気講師になるオンライン レッスンの始めの一歩講座 三浦 栄紀		T-2 14:40 - 16:10 妊 特別講演 骨盤底筋トレーニングもファンク シヨナルな時代へ!「pfilAtes™」を学ぶ(実技) 武田 淳也		T-6 14:30 - 16:00 アクア 特別講演 AQUA Exercise for Everyone ～みんなのアクア～ 2022 最新事情 長谷山 留美		T-7 13:30 - 15:30 妊 特別講演 ウィズコロナ ～女性の味方:助産師に 時代の妊娠・出産・育児の楽しみ方 何でも聞いてみませんか?～ 村上 明美		T-8 2/10 対面講座 ※マスクをしてご来場ください。	

共通の持ち物
筆記用具・飲み物

持ち物など
動きやすい服装・タオル・安定した椅子(調整可能なら低めのもの)・薄手のバスタオル・横になれるスペース(濡らないようにマットなど敷いてください)

持ち物など
動きやすい服装・タオル・サポート用の椅子・シューズ(なくても可)・動けるスペース

持ち物など
動きやすい服装・タオル・サポート用の椅子・シューズ(なくても可)・動けるスペース

実技は同じ内容です。
直接指導を受けたい方は
ぜひ会場へお越しください。

事前にご質問を
受け付けます

オンライン
4days
受け放題
チケット
(税込)

会員
12,500円
(MF=6.0pt)

一般
14,500円

MFC67
受け放題
パスポート
(税込)

会員
20,000円
(MF=12.0pt)

一般
24,000円

対面
1day
チケット
(税込)

会員
12,500円
(MF=6.0pt)

一般
14,500円

2/10 対面講座 ※マスクをしてご来場ください。

10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30
T-8 10:15 - 11:55 (10分休憩あり) 特別講演 シンプルイズベスト! ～動きを引き出す体幹(脊柱)と 股関節の機能的な使い方～ 大森 大		T-9 12:25 - 14:05 (10分休憩あり) エアロピクス基本動作の習得 ～応用編～ 高山 英士		T-10 14:20 - 16:00 (10分休憩あり) 妊 リアルなレッスンを楽しもう! ～マタニティピクス®は最強メソッド～ 岡崎 悦子		T-11 16:15 - 17:55 (10分休憩あり) 妊 特別講演 骨盤底筋トレーニングも ファンクシヨナルな 時代へ!「pfilAtes™」を学ぶ(実技) 武田 淳也		T-12 10:15 - 11:55 (10分休憩あり) 妊 マタニティヨガ～ 「アーサナが出来た!深まった!気持ち良い!」 満足度を増やすレッスンテクニック～ 窪田 多恵子		T-13 12:25 - 14:05 (10分休憩あり) ママヨガ with ベビー ～新しい時代に踏み出そう (変化するものしないもの)～ NAOMI		T-14 14:20 - 16:00 (10分休憩あり) 妊 メノポーズケア ～自分らしい毎日を楽しむために～ 今村 明子		T-15 16:15 - 17:55 (10分休憩あり) 妊 マタニティベリーダンス ～インスピレーションを高めてリフレッシュ～ Vizry	
T-16 11:00 - 12:15 妊 アクア ベビーママアクア ～コロナ禍における、ハートフルで笑顔 溢れる親子のコミュニケーション～ 池島 いづみ		T-17 13:00 - 14:15 アクア 特別講演 アクアコンバットグローブ 「ビューティ・コア・ストレンジン」 ★ TAM ★		T-18 14:30 - 15:45 妊 アクア マタニティアクア ～リアル対面レッスンで繋がろう～ 遠藤 亜紀子											

共通の持ち物
動きやすい服装・
タオル・
飲み物・
筆記用具

シューズ(必須)・スポーツタオル(長さが70～80cmほどあると動きがやりやすいです)・ヨガマット(ストレッチマットの無料貸出も有)

シューズ(必須)・スマホなど動画撮影ツール(なくても可)

シューズ(必須)

アーサナの際に使用するバスタオル、ヨガベルト(なければタオル)、
ヨガマット(ストレッチマットの無料貸出も有)

赤ちゃん人形またはぬいぐるみなど、人形の下に敷くタオル、
ヨガマット(ストレッチマットの無料貸出も有)

できればレギンスとタンクトップといった
シンプルな格好でご参加ください

共通の持ち物 水着・キャップ・タオル・飲み物・羽織る物・(必要な方は)プールで使えるマスク 午前も午後もプールに入る方は、着替え用に水着が2枚あると便利です。

他団体単位 ※お申し込み時に備考欄へ会員番号を明記してください。

種別	オンライン講座							対面講座														
	2/1(火)		2/6(日)		2/7(月)		2/8(火)	2/10(木)				2/10(木)										
	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-6	T-7	T-8	T-9	T-10	T-11	T-12	T-13	T-14	T-15	T-16	T-17	T-18				
JAJA/GFI								4.5単位 ※T-8～T-15から3講座以上受講された方				以上受講された方				2.5単位 ※T-16～T-18から2講座以上受講された方						
健康運動指導士(指導者)実習								1.5単位	1.5単位	1.5単位	1.5単位	1.5単位	1.5単位	1.5単位	1.5単位	1.3単位	1.3単位	1.3単位				
JWI (AFAA)								6.0pt ※アクア4講座受け放題チケットで受講された方							6.0pt ※アクア4講座受け放題チケットで受講された方							
単独受講	1.5pt	1.5pt	2.0pt				1.5pt	1.5pt	1.5pt	1.5pt	1.5pt	1.5pt	1.5pt	1.5pt	1.5pt	1.25pt	1.25pt	1.25pt				

コロナ対策に
ご協力
ください。

アクア 4講座受け放題チケット
(税込)
会員 12,500円(MF=6.0pt)
一般 14,500円

講座のご案内 & 講師のご案内

妊 妊娠中の方も受講が可能です。お申込み時に妊娠週数(受講時)をお知らせください。

2/1㊦ オンライン講座



T-1 特別講演 妊

13:00~14:30 1時間30分

- 広域医療法人明和会 整形外科 スポーツ・栄養クリニック(福岡・代官山) 理事長
- Pilates Lab(福岡・代官山・青山Reserve) 代表
- 機能的骨盤底筋エクササイズpfilAtes™アジア地区 コーディネーター・マスタートレーナー

骨盤底筋トレーニングもファンクショナルな時代へ!「pfilAtes™」を学ぶ
 ~認定者指導者国内1200人超! ファンクショナルな骨盤底筋トレーニングを学ぶ~<講義>
 従来の静的な骨盤底筋トレーニング(以下PFMT)は必要性が高い人ほど、骨盤底筋群を意識することが難しく、コンプライアンスが低いというジレンマがありました。そのジレンマを解決する画期的な機能的(ファンクショナル)なPFMTが「pfilAtes™」です。EBMに基づく尿失禁ガイドラインにおいて推奨度グレードA、また、女性の下部尿路症状ガイドラインでも治療の第一選択になっているPFMT。その理論を、妊婦さんへのモディフィケーション(加減)も含めた内容と一緒に学びます。



T-2 特別講演 妊

14:40~16:10 1時間30分

- 広域医療法人明和会 整形外科 スポーツ・栄養クリニック(福岡・代官山) 理事長
- Pilates Lab(福岡・代官山・青山Reserve) 代表
- 機能的骨盤底筋エクササイズpfilAtes™アジア地区 コーディネーター・マスタートレーナー

骨盤底筋トレーニングもファンクショナルな時代へ!「pfilAtes™」を学ぶ
 ~認定者指導者国内1200人超! ファンクショナルな骨盤底筋トレーニングを学ぶ~<実技>
 従来の静的な骨盤底筋トレーニング(以下PFMT)は必要性が高い人ほど、骨盤底筋群を意識することが難しく、コンプライアンスが低いというジレンマがありました。そのジレンマを解決する画期的な機能的(ファンクショナル)なPFMTが「pfilAtes™」です。EBMに基づく尿失禁ガイドラインにおいて推奨度グレードA、また、女性の下部尿路症状ガイドラインでも治療の第一選択になっているPFMT。明日から使えるエクササイズを、妊婦さんへのモディフィケーション(加減)も含めた内容と一緒に学びます。 ※T-11と同内容です。

2/6㊦ オンライン講座



T-3 特別講演 妊

10:00~12:00 2時間00分

- 産婦人科医・医学博士・スポーツドクター
- 女性のための統合ヘルスクリニック「イク表参道」副院長
- 文部科学省・国立スポーツ科学センター 女性アスリート育成・支援プロジェクトメンバー
- 長年ヨガを愛好し多くのヨガインストラクターを指導
- YouTube「高尾美穂からのリアルボイス」では毎日、女性のお悩みに答え、案に生かされる考え方を配信している

女性のメンタルダウンと有酸素運動
 女性ホルモンの変化によりメンタルダウンを発症しやすい時期はいくつもありますが、特に産後うつに関しては早期発見が難しいため予後が悪いことが多いもの。メンタルダウンの既往は、その後の人生におけるうつへのハイリスク因子にもなります。ご自身の体験を振り返りつつ、運動指導者がコミュニケーションを通して関わるることができる方法を一緒に考えていきましょう。 ※MEDEX Journal vol.221(12月号)巻頭論文をご一読ください。



T-4 妊

14:00~16:00 2時間00分

- 日本マタニティフィットネス協会ディレクター
- 有限会社エモーション 代表
- 日本美温活リンパアカデミー協会 代表
- 武庫川女子大学非常勤講師

いつも満員の人気講師になるオンラインレッスンの始めの一步講座
 オンラインで人気講師になる講座を開催します。こんな悩みはありませんか?パソコンが苦手なオンラインレッスンに踏み込めない!自宅子育てをしながら仕事をしたい!リアルとオンラインを両立した動き方がしたいけど、やり方がわからないなど、自宅からオンラインレッスンを配信でき、また予約で一杯の人気講師になるための秘訣をご紹介します。この講座を受けると、①オンラインで集客する方法がわかる②受けたいと言ってもらえるコツがわかる③魅力的な告知方法がわかります。ぜひご参加ください。

2/7㊦ オンライン講座



T-5 妊

10:30~12:30 2時間00分

- 日本マタニティフィットネス協会 ディレクター
- 助産師/ポディカアトレーナー
- ウイメンズフィット代表

医療者・マタニティフィットネスインストラクターのための骨格調整テクニック4回コース<最終回 脊柱>
 からだは、1つ1つの筋で捉えるか、筋束の繋がりて全身を捉えるか、骨格・関節から捉えるか、骨質の向上を狙うのかで、ワークのしかたはガラッと変わります。何のために?を明確にせずにただ動いても、なりたい自分にはなりません。今まで協会のプログラムにはなかった、骨格・関節にアプローチする4回コースがスタート!シンプルなのに効果的な方法をご紹介します。zoom開催ですので、地方の方も参加しやすい!まずは自分のからだでその絶大な効果を体感してから、それぞれの現場で活かしてください。動く体幹の柱であり、自律神経が通る=脳!重要な役割を果たしている脊柱の構造を理解し、反ると伸びるの違いを体感すれば、今までとは身体感覚がガラッと変わります!



T-6 FUN Lesson! 特別講演

14:30~16:00 1時間30分

- AFAA(米アスレチック&フィットネス協会)マスタートレーナー
- NASM(全米スポーツ医学アカデミー)フィットネスエデュケーター
- JWI(ジャパンウェルネスインバション)プレゼンター

AQUA Exercise for Everyone ~みんなのアクア~2022最新事情
 陸とは違う環境で行う水中運動~アクアエクササイズ。水の特性を捉えると様々な効果を生み出すことができ、低体力者からトップアスリートまでオールレベルに対応できる最強のツールです。フィットネス業界におけるアクアエクササイズの最新事情を考察し、ニーズを分析しながら安全で楽しく効果的なクラスを疑似体験をお届けします。フィットネス指導者、愛好家、アクア未経験の方、泳げない方、どなたでもご参加いただけます。水が無くても水中を体感できる不思議体験をお楽しみに!!

2/8㊦ オンライン講座



T-7 特別講演 妊

13:30~15:30 2時間00分

- 公立大学法人神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部部長・教授
- 公益社団法人全国助産師教育協議会 会長

ウィズコロナ時代の妊娠・出産・育児の楽しみ方
 ~女性の味方:助産師に何でも聞いてみませんか?~

事前にご質問を受け付けます

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で自粛生活が長引き、ご自身がイメージしていたマタニティライフが過ごせなかったり、子育てにも様々な制約があったり、窮屈な毎日が続いています。妊娠中や子育て中のママのメンタルヘルスにも、少なからず新型コロナウイルス感染症の影響が出てきています。そんな厳しい時期だからこそ、気持ちを前向きに切り替え、楽しんで過ごすことを考えてみませんか?女性のそばに寄り添うことを仕事としている助産師が、わかりやすく解説し、皆様の質問にお答えいたします。 ※MEDEX Journal vol.222(1月号)、vol.223(2月号)巻頭論文をご一読ください。

2/10㊦ スポーツクラブNAS 溝の口(対面講座) アリーナ



T-8 特別講演

10:15~11:55 (10分休憩あり) 1時間30分

- NSCA-CSCS
- 健康運動指導士
- 株式会社SOURCE OF SPIRITS 代表取締役

シンプルイズベスト!
 ~動きを引き出す体幹(脊柱)と股関節の機能的な使い方~

世の中には機能的な運動と名の付いた、たくさんのエクササイズがあります。しかし、多くの場合は身体操作の精度を上げることよりも、エクササイズを実施することが中心となっていたり、部位ごとのコントロールを身につけるだけで、総合的な身体操作へのアプローチがうまく行えてないことも多いです。今回の講座ではシンプルな動きの中で、運動機能の評価を行いながら、特に一般の方の機能低下が起こっている脊柱と股関節へアプローチをしながら、総合的な身体操作へと繋がる身体の使い方を身につけます。



T-9

12:25~14:05 (10分休憩あり) 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター
- A.E.C.エアロビクスインストラクター養成コース 主任講師
- 株式会社プロジェクトワークアウト開発ディレクター

エアロビクス基本動作の習得 ~応用編~

エアロビクスの正しいステップは理解されていますか?理解は出来ていても正しい動作で動けなければ、指導では十分な運動効果が得られないだけで無く、安全性も欠けてしまいます。この講座では、マタニティビクス®で使われるステップを中心に解説をしていながら、習得を目指していただきます。更にご自身の動いている姿を動画撮影し、修正を繰り返しながら進めていきます。講座初参加の方も大歓迎です。明日から即実践出来る内容ですので、是非ご参加ください。



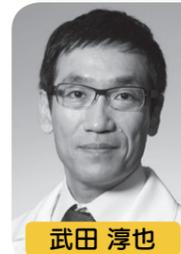
T-10 妊

14:20~16:00 (10分休憩あり) 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会ディレクター
- JAFJA GFI
- b-i stylist

リアルなレッスンを楽しもう! ~マタニティビクス®は最強メソッド~

コロナウィルスの出現で世界は大きく変わり、私自身もオンラインでのレッスン提供がリアルで行うレッスン数を上回ってきています。地域差なく参加できるオンラインレッスンも楽しいのですが、リアルなクラスでの高揚感、充実感はオンラインではなかなか味わえません。マタニティビクス®をベースに、心を動かす音楽と皆で集う空間で思いっきり体を動かしましょう。資格をお持ちの方もお持ちでない方も是非ご参加ください!お待ちしております。



T-11 特別講演 妊

16:15~17:55 (10分休憩あり) 1時間30分

- 広域医療法人明和会 整形外科 スポーツ・栄養クリニック(福岡・代官山) 理事長
- Pilates Lab(福岡・代官山・青山Reserve) 代表
- 機能的骨盤底筋エクササイズpfilAtes™アジア地区 コーディネーター・マスタートレーナー

骨盤底筋トレーニングもファンクショナルな時代へ!「pfilAtes™」を学ぶ
 ~認定者指導者国内1200人超! ファンクショナルな骨盤底筋トレーニングを学ぶ~<実技>
 従来の静的な骨盤底筋トレーニング(以下PFMT)は必要性が高い人ほど、骨盤底筋群を意識することが難しく、コンプライアンスが低いというジレンマがありました。そのジレンマを解決する画期的な機能的(ファンクショナル)なPFMTが「pfilAtes™」です。EBMに基づく尿失禁ガイドラインにおいて推奨度グレードA、また、女性の下部尿路症状ガイドラインでも治療の第一選択になっているPFMT。明日から使えるエクササイズを、妊婦さんへのモディフィケーション(加減)も含めた内容と一緒に学びます。 ※T-2と同内容です。

2/10㊦ スポーツクラブNAS 溝の口(対面講座) Aスタジオ



T-12 妊

10:15~11:55 (10分休憩あり) 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会マタニティヨガスペシャリスト
- 全米ヨガアライアンスインストラクター
- アーユルヴェーダネイチャーケア学院認定インストラクター

マタニティヨガ
 ~「アーサナが出来た!深まった!気持ちいい!」満足度を増やすレッスントニック~
 マタニティヨガは身体に起こる様々な不具合を予防改善するだけでなく、アーサナと精神面の調和で高いリラクゼーション効果を得られることで知られています。ただ、体力面の低下が否めない現代において身体の柔軟性や筋肉の使い方を掴み切れない、感じる事が出来ないまま呼吸法も落とし込まずにリラクゼーションの効果が半減している参加者を前にすることがあります。どんなアプローチが必要でしょうか。妊娠中という限られた時間の中でも、出来た!深まった!気持ちいい!を一つでも多く体感して欲しい!現場ですぐに活かせるテクニックを学んでいきましょう。

講座のご案内 & 講師のご案内

妊 妊娠中の方も受講が可能です。お申込み時に妊娠週数(受講時)をお知らせください。

2/10(木) スポーツクラブNAS 溝の口(対面講座) Aスタジオ



T-13

12:25~14:05
(10分休憩あり) 1時間30分

●日本マタニティフィットネス協会ゴールドインストラクター
●健康運動指導士

NAOMI

ママヨガwithベビー

~新しい時代に踏み出そう(変化するものしないもの)~

新しい時代に踏み出す今、時代が変わっても変わらないものは? ベースを押さえてクリエイティブにレッスンを構成し、ツールを使って心を伝えましょう。ママとベビーにHAPPY SMILEをお届けする、withベビー・パリエーションを増やす考え方は? また、押さえておくべき3つのポイントをお伝えします。あつという間の90分に! ? 皆様のご参加を是非お待ちしております。



T-14

14:20~16:00
(10分休憩あり) 1時間30分

●日本マタニティフィットネス協会ゴールドインストラクター
●インナービューティスタジオ ヨガインストラクター

今村 明子

妊

メノポーズケア ~自分らしい毎日を楽しむために~

更年期は女性なら誰もが体験する期間、感じ方も人それぞれ。女性ホルモンの乱れにより崩れた女性の身体を整え自然治癒力を高め、本来の力で毎日を楽しむ健康に過ごす事が理想です。現代はコロナウイルスという未知のウイルスに悩まされ、不安な日々を過ごしています。今まで当たり前に行えた事が自分の意志で行えない制限の有り毎日でストレスも溜まり、さらにそれが当たり前になり、やりたい事すらわからなくなってしまう様な世の中。衛生面やいろいろな事を考える良い事も沢山ありますが、知らず知らずのうちに受けたダメージは大きいのではないかなと思います。人生長いので!心と身体と向き合い自分らしく前向きに過ごせる身体作りをしていきましょう。



T-15

16:15~17:55
(10分休憩あり) 1時間30分

●日本マタニティフィットネス協会 マタニティベリーダンススペシャリスト

Vizry

妊

マタニティベリーダンス ~インスピレーションを高めてリフレッシュ~

自分の心の奥行きを知ることで、人生は一気に色鮮やかになるものです。現実目の前に起きている事はかりではなく、空想の世界や音楽の心地よさを表現出来る事がベリーダンスの良さです。妊娠中は制限が多く、心の問題を抱える方も見受けられます。現実から少し離れ、インスピレーションを感じてゆったりと踊ってみることで、心が豊かに温かくなります。普段のレッスンの空間作りを考えるきっかけにも繋がると思いますよ。講座内で心地よい時間を一緒に体感しませんか?ベリーダンスは難しいといったイメージが先に来る方も多いとは思いますが、ゆったりと動いて参りますので安心してご参加くださいね。お待ちしております。

2/10(木) スポーツクラブNAS 溝の口(対面講座) プール



T-16

FUN Lesson!

妊

11:00~12:15 1時間15分

●日本マタニティフィットネス協会ベビーママアクトスペシャリスト
●はり師・きゅう師
●いづみ鍼灸治療院 院長

池島 いづみ

ベビーママアクア

~コロナ禍における、ハートフルで笑顔溢れる親子のコミュニケーション~

コロナ禍で親子のコミュニケーションが希薄になっている、またそれが今後、児の成長過程で大きく影響が出てくるのではないかとされています。今回は、レッスンにおいての親子のコミュニケーションの取り方に焦点をあてます。スキンシップやアイコンタクトを沢山織り混ぜ、親子の絆が膨らむ言葉の掛け方を体感して下さい。ファンクラス目一杯、ハートフルで笑顔溢れる時間をお届けします!また一般の親子、妊婦様の受講も可能です。



T-17

FUN Lesson!
特別講演

13:00~14:15 1時間15分

●株式会社ハマカイダTHF 代表取締役 兼 技術研究室長
●EAA/IAA日本代表理事
●ナショナルトップトレーナー-JAPAN

★TAM★

アクアコンパクトグローブ「ビューティー・コア・ストレングゼン」

イタリア製水中ギアのアクアコンパクトグローブを使用して★TAM★がプログラム開発 ヒトの美しさの中心部であるコアを強化するプログラム。胸体を捻る動きにグローブギアとともに腕を水中に押さえつけたアーム動作を加え、全ての動きを腹筋意識で行います。また呼吸のパリエーションにより、伸ばす筋肉、縮める筋肉を意識させ関節と筋肉の弛緩をおこないます。脊柱起立筋、肋骨下から骨盤までの背骨(腰性)周りまでの筋肉を強化、長時間のゆっくりとした動きと最後10分ほどの極限まで追い込むモード変化が特徴。対象者:身長低下防止・姿勢保持・くびれ作り・内臓活性を促すことを必要とする方 ※アクアコンパクトグローブというギアを両腕に装着して行います。ギアは当日貸し出しします。



T-18

FUN Lesson!

妊

14:30~15:45 1時間15分

●日本マタニティフィットネス協会認定マタニティアクトインストラクター
●アクアピクス インストラクター

遠藤 亜紀子

マタニティアクア ~リアル対面レッスンで繋がろう~

コロナ禍でオンライン交流が進み気軽に連絡し合える一方、人の温かさを感じにくくなった昨今。外出を控え身体を動かす機会が減り、孤独を感じる妊婦さんも増えました。妊婦さん同士同じ場所共感し合い、心も身体も軽くなるのが今の妊婦さんには必要です。安全・安心なお水の中でリアル対面レッスン~マタニティアクア~ 忘れかけていた人と人との繋がりを、お水のパワーでストレス発散!水の心地良さを体感してください。

お申込み手順

1 参加申込書の送付

裏面の申込書に記入のうえ、E-mailまたはFAX・郵送にて日本マタニティフィットネス協会宛にお送りください。お電話での予約は出来かねます。

※日本マタニティフィットネス協会会員の方は会員No.を必ずご記入ください。
お申込後、5営業日(土日祝を除く)以内に担当より予約確認(お申込内容確認)のご連絡を、メールもしくはFAXにて差し上げます。お申込みの際、メールアドレスは@j-m-f-a.jpからのメールが届くアドレスをご記入ください。連絡がない場合、メールやFAX等のエラーが考えられますので、協会へお問い合わせください。

【あて先】日本マタニティフィットネス協会 FAX 03-3725-1104
〒152-0035 東京都目黒区自由が丘 1-4-6 ヒューマンハーバー 4F E-mail info@j-m-f-a.jp
注) 妊娠中の方のご参加について
マタニティフィットネスコンベンションは、妊娠中の方にもご参加頂けるプログラムが多数あります。(正常妊娠の場合に限る) 詳細はお問い合わせください。
主治医の了承のもとにご参加頂きますようお願い致します。ご参加に際し、当日は同意書のご記入をお願いしております。

**申込受付開始 12月1日(水)10:00~
締め切り 1月23日(日)16:00**

※対面講座は定員になり次第締め切りとさせていただきますので、お早めにお申し込みください。

2 参加費のお支払い

<協会会員の方>
ご登録の銀行口座より
1/27(木)、2/28(月)のいずれかに
自動引落しになります。

日本フィットネス協会(JAFA)およびJWI(AFAA)会員の方は会員価格でご参加頂けます。
備考欄へ会員番号を明記してください。

<一般の方>

●参加申し込み後、1週間以内にお振込みください。お振込みがない場合は参加手続きおよびお席の確保は致しかねます。

【振込先】【支店名】三井住友銀行 自由が丘支店 【口座番号】普通 7023376
【口座名義】一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会 【ご依頼人】MFC67 + 振込人名

3 チケットを郵送にてお送りいたします。 ※対面の方のみ(オンラインの方はメールのやりとりのみとなります)

チケットは1月27日(木)頃より随時発送いたします。

4 チケット到着後、内容や日時などを必ず確認し、コンベンション当日、忘れずに会場へご持参ください。

当日の撮影について

講習会の模様は、写真および動画の撮影をさせていただきます。写真・動画は、協会および各講師のSNSや機関誌等で配信する場合があります。また、動画は会員限定オンライン学習動画として販売させていただきますので予めご了承ください。
講師を中心に撮影しますが、万が一ご自身の映り込みが不可の場合はお申し込み時に備考欄へ記載いただくか、当日受付へお申し出ください。映り込まない位置をご相談させていただきます。当日の受け付け時までに申し出がない場合は同意したものとさせていただきます。

キャンセルと返金について

- 2021年12月27日(月)16時まで →無料
- 2022年1月17日(月)16時まで →1,100円
- 2022年1月28日(金)16時まで →受講料の50%
- 2022年1月31日(月)16時まで →受講料の75%
- 2022年1月31日(月)16時以降(無連絡不参加を含む) →受講料の100%

・料金のお支払い前でもキャンセル料が発生しますのでご注意ください。
・キャンセル料を差し引いた受講料を指定の口座に返金させていただきます。(振込手数料はお客様の負担とさせていただきます)
・お客様から直接お電話でキャンセルの意思表示をいただき、協会職員の確認がとれた場合に限り。土・日・祝日は、対応いたしかねますのでご注意ください。(メール不可)
※天変地異と協会が判断した場合は全額返金致します。(振込手数料はお客様負担)

会場へのご案内



2月10日(木) スポーツクラブ NAS溝の口
神奈川県川崎市高津区溝口1-12-12
●東急溝の口駅・JR武蔵溝ノ口駅 徒歩4分



GoogleMapで
ご確認ください。