

ベビービクス&ベビーヨガ

認定インストラクター養成講習会

※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。

講義・実技・試験Zoom開催!

部分
受講

BB有資格者

レッスン
開設
サポート
対象

講義・実技

No.BB23114

日程 6月14日(水)~16日(金) 会場: Zoom (オンライン)

認定試験

No.CBB2352

日程 7月14日(金) 会場: Zoom (オンライン)

受講料 会員: 118,470円 / 非会員: 122,100円
MFポイント 15.0pt

講習会の時間

各日 約6時間 (休憩含む)

持ち物

ベビービクステキストブック、サブテキスト、フィットネスウェア、ヨガマット (無ければ痛くない様に敷く物)、赤ちゃん人形、赤ちゃん人形の下に敷くタオル、筆記用具、カメラ付きのPCまたはタブレット等
※手元と全身が映るように画角の調整をお願いします。

赤ちゃん人形について

講習会までにご自身でご用意ください。

お勧めする赤ちゃん人形

- 大きさ…50cm前後
- 重さ…あまり重くないもの (協会で使用するベビー人形は約1kg)
- 胸やお腹のマッサージの手法で皮膚のへこみがわかる素材のもの (プラスチックより布製のものが好ましい)
- 肩や股関節が動かしやすく、また可動域が広い、腕の開閉や脚の屈伸が行いやすいもの



講師



中川裕美子

認定試験の時間

筆記試験: 1時間 実技試験: 20分 / 1人

ベビービクス&ベビーヨガとは?

ママの手を使ったベビーマッサージや赤ちゃんの発育・発達に合わせたベビーエクササイズなど、親子の絆を育むプログラムです。ベビービクス、ベビーヨガ、ベビーエクササイズの3つの要素で赤ちゃんにアプローチします。

おすすめポイント

産後ママ向けのイベント等で活用できます!

子育て支援の一環として行われる赤ちゃんやママ向けのイベントなどで、学んだスキルを活かします。子育て支援の取り組みはニーズが高いため、インストラクターとして活躍の場が広がります。



赤ちゃん人形を使い指導の仕方を練習します (ドリル練習)。これによりさらに実際の指導がイメージしやすくなります。

ベビー向けの資格を取得したい方におすすめです。部分受講では加藤道子講師も担当します。

メノポーズケア

認定インストラクター養成講習会

※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。

講義・実技Zoom開催!

部分
受講

MPC有資格者

レッスン
開設
サポート
対象

講義・実技

No.MPC2349

日程 5月17日(水)~18日(木) 会場: Zoom (オンライン)

認定試験

No.CMPC2330

日程 6月30日(金) 会場: 未定 (東京近郊)

受講料 会員: 84,205円 / 非会員: 87,835円
MFポイント 13.0pt

試験対策

★試験対策はオプションです。 [受講料] 5,500円

[日程] 【実技】6月29日(木) [会場] Zoom (オンライン)

※筆記対策はありません

講習会の時間

各日 約7時間 (休憩含む)

持ち物

メノポーズケアテキストブック、メノポーズケアサブテキストブック、身体の動きが見やすいフィットネスウェア、ヨガマット (なければ痛くないように敷く物)、タオル、筆記用具、水分、カメラ付きのPCまたはタブレット等
※室内用シューズは不要です。★五本指靴下で、足裏に滑り止めのある靴下は着用可能です。

対面実技、認定試験の時間

筆記試験: 1時間 実技試験: 20分 / 1グループ

講師



八田真理子

三浦由香

昨年から助産師、フィットネスインストラクターをはじめ様々な方の受講が増えています!

メノポーズケアとは?

更年期 (メノポーズ) は女性なら誰でも迎える心身の転換期です。加齢に加え、卵巣機能の低下や社会的環境の変化などにより、つらい症状を訴える方は少なくありません。女性の健康をサポートするうえで欠かすことができない更年期に関する知識、更年期症状の予防・改善エクササイズ、閉経後に起こり得る疾患の予防や加齢により低下する体力の維持・向上のためのエクササイズを学ぶカリキュラムです。

おすすめポイント

講義

女性の性成熟期から更年期の心身の変化や代表的な更年期障害の症状を、医師が基本から分かりやすく解説します。

ココロのケア

更年期世代は体だけでなく環境の変化で不安な気持ちやネガティブな感情をもちがちです。自律訓練法、呼吸法、フリートークなどで心身のリラクゼーションを図ります。

改善のケア

腰痛、冷え症、自律神経失調症などの更年期症状をストレッチやメノポーズラインのマッサージ、セルフマッサージで改善する方法を学びます。

健康・美アップのケア

ポスト更年期に起こり得る脂質異常症や循環器疾患の予防、アクティブに更年期を過ごすために適度な有酸素運動やボディアラインを意識したウォーキング法を学びます。

予防のケア

更年期症状の予防のための身体づくりに必要な柔軟性、筋力、調整力を高めるためのトレーニングストレッチ法を学びます。

ドリルワーク

ペアやグループでの指導練習を行い、現場で使える動きと指導テクニックを身につけます。

