

マタニティヨガ

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。

部分
受講
MY有資格者

マタニティヨガとは？

お産に向けて心と身体を調整したいママにおすすめのプログラムです。妊婦の身体の変化や運動指導に必要な知識だけでなく、妊婦の身体の特徴に合わせたアーサナを学ぶことで実践的なヨガの指導方法を習得できます。

おすすめのポイント

ヴィンヤサを取り入れることで
たっぷり身体を動かせます！

協会のマタニティヨガの特徴はヴィンヤサを取り入れたヨガであること。運動量を上げるヴィンヤサヨガで、妊娠中のマイナートラブルの改善だけでなくお産に向けた体力向上につなげます。

院内フィットネスとして
取り入れる施設までも多数！

運動習慣のない妊婦でも始めやすいのがマタニティヨガの特徴の一つです。安全面の観点から、マタニティヨガは「登録施設」での実施をお願いしています。登録施設としてご登録いただくと、協会HPやSNSへの掲載など集客のお手伝いやアドバイスもさせていただきます。※詳しくは協会HPをご覧ください。



ヨガのアーサナを学ぶだけでなく、実際のレッスンを意識したトーキングテクニックも学べます。

マタニティヨガの資格をぜひ取得してください。その後ママヨガwithベビーの資格を取得すると幅広い方に指導する事ができます。部分受講では小山朋子講師も担当します。

No.ML23063/No.MY2374

講義・実技

日程

【講義】5月23日(火)・24日(水)
【実技】6月9日(金)～11日(日)

会場

【講義】Zoom (オンライン)
【実技】未定 (東京近郊)

認定試験

No.CMY2357

日程 【筆記・実技】7月9日(日) 会場 未定 (東京近郊)

受講料 会員：167,970円／非会員：171,600円

MFポイント 30.5pt

★試験対策はオプションです。受講料 各5,500円

試験対策

日程

【筆記】未定
【実技】7月8日(土)

会場

【講義】Zoom (オンライン)
【実技】未定 (東京近郊)

講習会の時間

【講義】各日 10:00～16:00

【実技】各日 約6～7時間程度 (休憩含む) ※カリキュラムは変更となる可能性があります。

持ち物

マタニティヨガ・マタニティフィットネステキストブック、サブテキスト、フィットネスウェア、筆記用具、飲み物

試験対策、認定試験の時間

筆記対策：1.5時間 実技対策：3.0時間

※試験対策は任意です。

筆記試験：2.0時間 実技試験：30分/1グループ

※申込人数により時間は変動します。

講師



窪田多恵子



白木和恵



安藤久美子



津田竜広

ママヨガwithベビー

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開催予定！

部分
受講
AY有資格者

レッスン
開設
サポート
対象

ママヨガwithベビーとは？

赤ちゃん和妈妈と一緒に楽しめるヨガプログラムです。産後のママ向けにコアの強化・柔軟性・調整力をアップする方法や機能改善、不定愁訴の改善に役立つ方法を学びます。また、ベビーマッサージやママと一緒に楽しむアーサナを通じてママと赤ちゃんの一体感が味わえます。

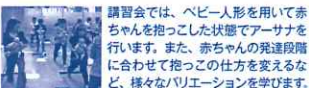
おすすめのポイント

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ともママ向けのイベントなどで、学んだことを活かして活躍の場が広がります。子育て支援の取り組みはニーズが高いだけでなく、産後うつ対策などの社会貢献につなげることができます。

産後の運動プログラム導入に最適！

産後ママ向けの運動プログラムを導入する際、ママヨガ with ベビーを活用することができます。赤ちゃんに息を吹きかけたり、声をかけることでママと赤ちゃん双方の笑顔を引き出すことができ、運動の楽しさ実感してもらえます。



講習会では、ベビー人形を用いて赤ちゃんを抱っこした状態でアーサナを行います。また、赤ちゃんの発達段階に合わせて抱っこの仕方を変えるなど、様々なバリエーションを学びます。

講師



NAOMI

産前の資格をお持ちでない方は、マタニティヨガを取得すると更に知識が広がります！部分受講では窪田多恵子講師も担当します。

講習会の時間

未定 ※詳細が決まりましたら掲載します。

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、ヨガマット（無ければ痛くない様に敷く物）、赤ちゃん人形またはぬいぐるみ、飲み物、筆記用具、カメラ付きのPCまたはタブレット等

対面実技、認定試験の時間

筆記試験：1時間 実技試験：未定 ※申込人数により時間は変動します。