

コンベンションプログラム

単独受講もOK! 2講座以上のお申し込みで10%OFFとなります。
※JAF A・AFAA会員の方も会員価格でご受講いただけます。

オンライン講座 Zoom

10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30

9月12日(土)

9月13日(日)

9月17日(火)

9月18日(水)

講座共通の持ち物

筆記用具・飲み物

おたのしみ講座 K-1 11:00-12:15 高林 裕果 柳澤 唯
妊 生理に振り回されない対処法と考え方
～生理の悩みを緩和する生理ケアの
選択肢を!～

特別講演 K-3 10:30-12:30 赤坂 智美
妊 みんなどうしてる? 切迫早産妊婦の産前産後に
寄り添うケアのポイントを徹底分析!

特別講演 K-6 10:30-12:00 堀口 晴子
妊 赤ちゃんの専門医が伝えたい食育
～おっぱいからごはんへ～

持ち物など
動きやすい服装・赤ちゃん人形
(なければぬいぐるみなど)・
動けるスペース

持ち物など
動きやすい服装・汗を拭くタオル・
ヨガマット
(なければ痛くないように敷く物)・
シューズ(可能な方のみ・なくても可)・
動けるスペース

持ち物など
動きやすい服装・
汗を拭くタオル・
ヨガマット(なければ
痛くないように敷く物)

P2の価格表もご参照ください。

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

13:00 13:30 14:00 14:30 15:00

K-2 13:30-15:00 NAOMI
自由な視点は更なる充実と自信につながる
～きっかけはやっぱりママヨガ with ベビー～

FUN Lesson! K-4 13:30-14:30 高橋 光
ママフィット with ベビー
～産後のリフレッシュにつなげよう～

K-5 13:00-14:30 窪田 多恵子
妊 いつも摂っているその飲み物、身体に合っていますか?
～飲み物から紐解くアーユルヴェーダ～

K-7 13:30-15:00 今村 明子
妊 セルフコンディショニング
～スムーズでしなやかに動ける身体づくり～

チケット・パスポート(税込)

※「オンライン7講座復習動画付き」については
P16 をご参照ください。

早割

8月12日(月・祝)
まで下記より
2,000円引

オンライン4days
受け放題チケット

会 員

②オンライン7講座
復習動画付
24,000円

③復習動画なし
20,000円
MF=10.Opt

一 般

②オンライン7講座
復習動画付
26,000円
③復習動画なし
22,000円

早割

8月12日(月・祝)
まで下記より
2,000円引

MFC72受け放題
パスポート

会 員

⑤オンライン7講座
復習動画付
30,000円

⑥復習動画なし
27,000円
MF=12.Opt

一 般

⑤オンライン7講座
復習動画付
32,000円

⑥復習動画なし
29,000円
※対面講座の復習動画
はありません。

早割

8月12日(月・祝)
まで下記より
1,000円引

④対面1dayチケット

会 員

11,000円
MF=6.Opt

一 般

13,000円

K11の赤ちゃん人形
無料貸出付
(希望者は申込時に
要記載)

10月3日(木) 対面講座 コナミスポーツクラブ 京橋

9:30受付開始 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00

5階
スタジオ

K-8 10:00-11:30 金井 真沙美
妊 運動初心者・低体力者でもできる
「エイジング美エクササイズ®」で
更年期ケア・フレイル予防・
産前産後のケアに活かす!

持ち物など
※シューズ不要。
裸足又は足裏に滑り
止めがある靴下を
お勧めします。

K-9 12:30-14:00 三浦 栄紀
心から笑顔になるマタニティピクス®
～継続率が高まる指導スキルを高めよう～

持ち物など
シューズ(必須)

14:10-15:25 三宅 理沙
妊 呼吸にフォーカス!
マタニティヨガ

FUN Lesson!

K-11 15:35-17:05 風早 いつみ
妊 ベビーピクス&ベビーヨガマットで
楽しむバリエーション♪
～即実践! ツールを使った全身運動で
五感をフル活用!!～

持ち物など

赤ちゃん人形(必須)・バスタオル
(ベビーの下に敷くタオル)
赤ちゃん人形の有料貸出有(500円)
申込時に要記載※パスポートは無料

スタジオ共通の持ち物

動きやすい服装・汗を拭くタオル・筆記用具・
飲み物 ※シューズ不要の講座へ参加の方
は移動用に室内履きをご準備ください。

4階
スタジオ

K-12 10:00-11:30 竹尾 好恵
妊 マタニティ チェアエクササイズ®
～指導法入門編～

持ち物など
シューズ(必須)

K-13 12:30-14:00 吉田 李沙
妊 理学療法士が勧める女性の
ライフステージに沿った
身体ケア講座

14:10-15:25 岡元 一弘
FIGHT DO (ファイドウ)

持ち物など
シューズ(必須)

特別
講演

他団体単位 ※お申し込み時に会員番号を明記してください。 ※受け放題チケットの方も参加された講座が対象になります。

団体名	オンライン講座						
	9月12日(木)	9月13日(金)	9月17日(火)	9月18日(水)			
JAF A/GFI	K-1	K-2	K-3	K-4	K-5	K-6	K-7
健康運動指導士(指導者)実習 JWI(AFAA)	1.0	1.5	2.0	1.0	1.5	1.5	1.5

対面講座 10月3日(木)						
5階スタジオ			4階スタジオ			
K-8	K-9	K-10	K-11	K-12	K-13	K-14
1.5	1.5	1.3	1.5	1.5	1.5	1.3
1.5	1.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0

※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。

※当協会会員以外でお申込みされた方はJMFA無
料会員として登録させていただきます。

「オンライン7講座 復習動画付き」チケットのご案内

こちらをお申し込みいただくと、MFC72のオンライン7講座全ての復習動画をご視聴いただけます。当日の参加は自由です。出欠の連絡も不要！参加しても欠席でも、全ての復習動画をお送りします。

※復習動画は、各講座終了後1週間以内を目途にご案内します。

※視聴期限はご案内から約1週間です。

オンライン4days受け放題チケット+オンライン7講座復習動画付き→会員：24,000円、一般：26,000円

MFC72受け放題パスポート+オンライン7講座復習動画付き→会員：30,000円、一般：32,000円

(対面講座の復習動画はありません)

JMFA 会員の方

全て欠席でも、どれか1つの動画についてレポートをご提出いただくとMFポイントが付与されます。

※1講座でも当日参加された方はレポート不要です。

このチケットのみ、ショップでご購入いただけます。

「講習会・勉強会」のページでご購入ください。※クレジットカード選択可。

※ショップのログインはP21をご覧ください。

MFC72関連ページ：P2、P13～19

多くの方の
リクエストに
お応えして
新企画！

早割
8月12日
(月・祝)
まで
左記より
2,000円引

講座＆講師のご案内

9月12日 ㊦ オンライン講座 Zoom



たかばやし ひろ か
高林 裕果



やなぎさわ ゆい
柳澤 唯

K-1 おたのしみ講座 妊

11:00～12:15 1時間15分

高林裕果
●看護師
●産科指導士ディレクター

柳澤 唯
●株式会社オサレカンパニー
SaniMois企画担当



生理に振り回されない対処法と考え方

～生理の悩みを緩和する生理ケアの選択肢を！～

生理痛や生理期間の二オイ、かゆみ、蒸れなど不快症状を感じていませんか。生理ケア&生理用品が選べる時代となりました！自分のライフスタイルに合わせて選択し生理期間が心地よく過ごせるきっかけとなる講座です。女性が40年ものつきあっている生理、自分自身の生理との向き合い方がポジティブに変わるのもちろんのこと、顧客や患者さまにもお伝えできる生理痛やPMSのメカニズムから生理期間のお悩みを緩和する生理ケアについて知っておくべき知識をわかりやすく解説！産科指導士ディレクターがおすすめする生理アイテムの開発者から直接お話を聞ける貴重な機会です。最後の15分で、SaniMois(サニモア)のご紹介・機能説明・使用方法・お手入れ方法・質疑応答などを行います。



な お み
NAOMI

K-2

13:30～15:00 1時間30分

●日本マタニティフィットネス協会
チーフインストラクター
●健康運動指導士

自由な視点は更なる充実と自信につながる

～きっかけはやっぱりママヨガ with ベビー～

いつもと同じレッスン内容を、視点1つで劇的に変えていきましょう。ママヨガ with ベビーのレッスンだからこそできる、充実した内容に変化します。それはなぜか？充実した内容を提供できることは、指導者自身、ママや赤ちゃんの満足をあげてゆきます。ポイントは視点1つ。この講座を受けていただき、充実、そして自信につながるレッスン展開をして三方良しのプラスのループを作っていきます。皆様のご参加をお待ちしております。

9月13日 ㊦ オンライン講座 Zoom



あかさか とも み
赤坂 智美

K-3

特別講演 妊

10:30～12:30 2時間00分

●助産師/保健師/看護師

みんなどうしてる？切迫早産妊婦の産前産後に

寄り添うケアのポイントを徹底分析！

切迫早産の定義よりもっと前段階で切迫早産と診断されるケースも多く、女性はご家族を含め心身共に運動制限を意識せざるを得ない状況に陥ります。医師の安静指示があると、助産師はじめ、その他の専門職が責任を持って介入ケアしにくい印象もあるかと思いますが、直接的なケアだけではなく、寄り添いを中心とした関わりや、社会資源についての知識や家族ケアなど、別のアプローチからできることはたくさんあります。

この講座では、最新の知見と共にガイドラインやエビデンスを確認し、実際に経験ママへのインタビューを聞きながら、支援者としてのケア方針を考えていきます。また、2023年から開催している「切迫早産ケア講座」の一部をご紹介します。参加型ですので、一緒に対話を通して切迫早産ママへのより良いケアのポイントを確認していきましょう！

K-4

FUN Lesson!

13:30～14:30 1時間00分

●日本マタニティフィットネス協会
ママフィット with ベビー
認定インストラクター
●健康運動指導士

ママフィット with ベビー ～産後のリフレッシュにつなげよう～

ママフィット with ベビーは、ストレッチ、リカバリーワーク、トレーニング、エアロビクスなど、様々なメソッドで構成された、産後の身体を考えたトータルフィットネスです。産後の体力回復、体形改善、機能回復などの効果を引き出します。運動経験の少ない方やエアロビクスをやったことのない方でも、無理なく動けるシンプルな内容になっています。産後のママたちに必要な運動がギュッとつまったママフィット with ベビーのレッスンを通して、身体を動かすことの楽しさ、動いた後の爽快感を体験してみませんか？ご参加お待ちしております！



たかはし ひかり
高橋 光

講座＆講師のご案内

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

9月17日 ㊦ オンライン講座 Zoom



くぼた た え こ
窪田 多恵子

K-5

13:00～14:30 1時間30分

●日本マタニティフィットネス協会
チーフインストラクター
●全米ヨガアライアンスRYT500指導者
●アーユルヴェーダライフデザインスクール
認定講師
●アーユルヴェーダ治療院勤務

いつも摂っているその飲み物、身体に合っていますか？

～飲み物から紐解くアーユルヴェーダ～

長い歴史の中で「与えられた寿命をいかに健康に過ごすか」を伝統医学として伝えていくアーユルヴェーダ。それを身近に感じていただく講座です。私たちの身体は食べるものから成り立っていますが、その中でも意外と見落としがちな「飲み物」について今回はフォーカスします。日常的に好んで飲むもの、それはあなたの身体と消化力にはたして合っているのかどうか。それを紐解いていきます。そして「最強の飲み物」ともいわれ、最近ブームになっている白湯。これはアーユルヴェーダが起源です。白湯についても、どの温度がよいの？いつ飲むのがよいの？など適切な飲み方を紹介していきます。

JMFAアカデミーで大人気の
アーユルヴェーダ・MFC編

9月18日 ㊦ オンライン講座 Zoom



ほりぐち はる こ
堀口 晴子

K-6

10:30～12:00 1時間30分

●日本マタニティフィットネス協会
相談役、産前・産後認定インストラクター
●小児科専門医、新生児専門医
●OKJトータルマスター指導者

赤ちゃんの専門医が伝えたい食育

～おっぱいからごはんへ～

食育とは人間が生きてゆく基本であり、こどもにおいてはすこやかな育育のためにも重要なことです。「食育」とは様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる力を育てることと農林水産省が定義しています。食育に何を興味をもって、楽しく食べて、美味しいと感じることの出発点はおっぱいです。おっぱいからごはんへと食事の形態が変化していく中では、食事の量、食べ方、アレルギー、好き嫌いなどいろいろな問題が立ちはだかってきます。おっぱいからごはんまで、こどもの「食」について、長年赤ちゃんにかかわってきた小児科医が、キホンのキから最近の話題まで私見も含めてお話ししたいと思います。



いまむら あき こ
今村 明子

K-7

13:30～15:00 1時間30分

●日本マタニティフィットネス協会
チーフインストラクター

セルフコンディショニング

～スムーズでしなやかに動ける身体づくり～

コンディショニングは人間にとって必要不可欠、幅広い観点からアプローチします。しなやかな動きは足指から手指、全身のつながりを持ってスムーズに動く事。身体バランスを感じ筋肉を適度にほぐし、違和感を感じずに動ける状態に改善していきます。身体の動きを感じ、整え本来の持つ力を発揮し日常を楽しむ。気になる部分のほぐしと体幹強化で姿勢を整え肩こりや腰痛を取り除き、冷えや不眠症の改善につなげていきましょう。

10月3日 ㊦ 対面講座 コナミスポーツクラブ 京橋 5階スタジオ



かない ま さ み
金井 真沙美

K-8

10:00～11:30 1時間30分

●日本マタニティフィットネス協会
産前・産後認定インストラクター
●サロン ア・テール主宰/
エイジング美エクササイズ®考案・養成主催
●フィットネス・ヨガ指導者
●JAFJA/GEI ●adidas FT
●健康管理士/健康経営アドバイザー

運動初心者・低体力者でもできる「エイジング美エクササイズ®」で

更年期ケア・フレイル予防・産前産後のケアに活かす！

バレエ・ピラティス・ヨガ・ダンスなどの動きを取り入れた機能改善プログラムです。バレエは、敷居が高いけど優雅な動きを真似してみたい！バランス力や筋力、柔軟性が必要なヨガの動きや筋トレもこれならできる！ピラティスやダンス、いろんな動きをチョイスできる贅沢なボディケアプログラムです！



みうら えい き
三浦 栄紀

K-9

12:30～14:00 1時間30分

●日本マタニティフィットネス協会
チーフインストラクター
●一般社団法人美生活リンパストレッチ協会
代表
●武庫川女子大学非常勤講師
●健康運動指導士

心から笑顔になるマタニティビクス®

～継続率が高まる指導スキルを高めよう～

マタニティビクス®のレッスンは、妊娠中の不定愁訴の改善やお産、産後の体力アップを目的に行っています。しかし、継続して参加していただくためには、「指導力+α」が必要です。この+αとは、スバリ妊婦さんに「また行きた〜い」と思わせる指導者の声かけになります。今回はレッスンがより魅力的になるために「妊婦さんが安心できる言葉かけ」「次回も行きたいと思わせる技ありテクニック」「指導者自身の集客スキル」についてお話をします。前半は座学で後半は実技を体験して頂きます。日頃集客で悩んでいる方、また、指導に自信が持てない方はぜひご参加ください！

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

10月3日 ㊦ 対面講座 コナミスポーツクラブ 京橋 5階スタジオ



み や け り さ
三宅 理沙

K-10

FUN Lesson! 妊

14:10~15:25 1時間15分

- 日本マタニティフィットネス協会
マタニティヨガ認定インストラクター
- インド中央政府認定
ヨーガ指導者養成講座修了（YIC）
- 全米ヨガアライアンスRYT200修了

呼吸にフォーカス！マタニティヨガ

コロナ禍を経て元の生活に戻りつつあること、大きく変化したことも多々感じる2024年。段々と運動の機会は増えてきているのではないのでしょうか。赤ちゃんの成長とともに大きくなるお腹に圧迫され、浅くなる呼吸。妊娠後期になると息苦しさを感じる方も多くいらっしゃいます。しっかり呼吸に意識を向けて体いっぱい酸素を取り込み、エネルギーチャージ！呼吸と動作を連動させて、ゆったりとした流れの中でも運動量をしっかりと上げていきましょう。呼吸をコントロールして心を整え、帰り道には穏やかになれるレッスンを目指します。



か ぜ は や
風早 いつみ

K-11

妊

15:35~17:05 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会
ベビーピクス&ベビーヨガ スペシャリスト
- 日本マタニティフィットネス協会
マタニティピクス・マタニティヨガ
認定インストラクター
- サウンドハート代表

ベビーピクス&ベビーヨガ♪マットで楽しむバリエーション♪
～即実践！ツールを使った全身運動で五感をフル活用！！～

ベビーとママが「より全身をいっぱい使い、五感（視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚）をフル活用！」することにより、一層レッスンが楽しくなります。今回はマット編。それぞれの施設やスタジオで使用しているマットのツールの特性を活かすことで、ベビーが楽しめるバラエティ豊かなエクササイズレッスンの方法を紹介します。実際にレッスンで行なっている色々なバージョンを、皆さんと一緒に実践し、体験して頂きます。今のレッスンを、よりプラスに、幅を広げられます。明日から皆さんの「ベビーピクス & ベビーヨガ」レッスンに、「即実践！」して下さい。
※赤ちゃん人形必須です（有料貸出あり。申込時に要記載。通常：500円 / パスポート：無料）

10月3日 ㊦ 対面講座 コナミスポーツクラブ 京橋 4階スタジオ



た け お よ し え
竹尾 好恵

K-12

妊

10:00~11:30 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会
チーフインストラクター
- NPO法人1億人元気運動協会 会長
- 天理・関西医療大学非常勤講師
- 教育学修士、健康運動指導士、
介護予防主任運動指導員

マタニティ チェアエクササイズ®～指導法入門編～

チェアエクササイズ®は、エビデンスをもとにイスを有効に使った安全かつ効果的、楽しいエクササイズです。記憶しやすいエクササイズは、妊婦の運動への自主化・習慣化を導き、行動変容へとつながります。運動初心者や低体力な妊婦にもすぐ取り組める内容で、母親学級にも適しているでしょう。本クラスは、マタニティピクス®のガイドラインを適用したすぐに活用できるチェアエクササイズ®をブレオコリオ形式で提供します。この機会にエクササイズ参加妊婦の底辺拡大に寄与できる人材になりませんか？



よ し だ り さ
吉田 李沙

K-13

妊

12:30~14:00 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会
マタニティピクス認定インストラクター
- 理学療法士

理学療法士が勧める女性のライフステージに沿った身体ケア講座

女性のライフステージにおいて、身体的変化やそこから生じる健康問題に戸惑うケースは少なくありません。健康問題が生じる要因を理解し、症状の予防・改善を期待できるケアを知識として持ち合わせることは、女性のさらなる活躍を推進することに繋がります。今回は主に、妊娠期、産後～子育て期、更年期において、多くの女性が悩む肩こりや腰痛、尿失禁、うつなどの健康問題に対するケアを、理学療法士目線でお伝えしたいと思います。



お か も と か ず ひ ろ
岡元 一弘

K-14

特別講演

14:10~15:25 1時間15分

- ラディカルフィットネス
マスタートレーナー
- 日本ファンクショナルトレーニング協会
認定CPS

FIGHT DO(ファイドウ)

15分（基礎を学ぶクラス）+60分イベントレッスン
キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスとなっています。