

名古屋1DAY勉強会

会場:名古屋ハート&スポーツ専門学校

(愛知県名古屋市西区菊井2-16-6)

マタニティピクスをはじめとするスタジオプログラムからアクアプログラムまで欲張りに学べる1日です。名古屋で皆様をお待ちしております!

健康運動指導士及び、健康運動実践指導者の単位の取得が可能です!!

各講座 実習:1.3単位 が認められます。



石原 美香
ピラティススタジオ
ヴォール 代表

WS1716 10:00~11:15

「産後ピラティス」美しい姿勢がすべてのキホン!!

受講料: 会員¥3,375/非会員¥4,050 ポイント: MF=1.25

妊娠・出産を経てママの身体は大きく変化し、体型の崩れを気にする方も多いですね。それには「姿勢」が影響している場合も少なくありません。妊娠中の急激な姿勢変化だけでなく、産後の育児動作でアンバランスが続くため、正しい姿勢を保つことは難しくなります。理想的な姿勢とはどんな姿勢なのか?姿勢の基本を改めておさえながら、レッスンに取り入れやすいシンプルなピラティスエクササイズをご紹介します!

WS1717 11:30~12:45

「マタニティピクス」はじめてでも楽しめるマタニティメタボ

受講料: 会員¥3,375/非会員¥4,050 ポイント: MF=1.25

体重コントロール、代謝アップが必要な妊婦向けのマタニティメタボはローインパクトステップでたっぷりの酸素運動をおこないます。ダンサブルな動きで全身の筋肉をバランス良く使いながら楽しく動けるので運動の継続につながります。運動イコール「キツイ」といったイメージではなく、「楽しい」と思っただけのレッスン内容なので、初めての方でも安心してご参加いただけます。メインパートのコリオと展開法までお伝えしますので、ご自身のレッスンの参考にしてください。



山口 真澄
JMFAチーフディレクター



後藤 直美
JMFAゴールド
インストラクター

WS1718 13:15~14:30

「ママヨガwithベビー」未来につながるベビーパートの充実

受講料: 会員¥3,375/非会員¥4,050 ポイント: MF=1.25

産後のレッスンを思い通りに進めることは出来ていますか?ベビー達の様子により、毎回レッスン内容に変更が起きることが多いのではないのでしょうか。そんな時は、ベビーピクスの要素も含むベビーパートをうまく組み込む事で、クラスはぐっと引き締まります。親子で触れ合うベビーパートは親子の絆を深め素敵な未来につながっていくでしょう。様々な場面でアレンジが利くママヨガwithベビーのベビーパートをお勉強して、指導の幅を広げましょう。

WS1719 14:45~16:00

「目からうろこの機能改善体操」ピラティス的な動き方・支え方で効果が変わる!

受講料: 会員¥3,375/非会員¥4,050 ポイント: MF=1.25

腰痛・肩こりなど身体の不調改善を目指す体操は数多く紹介されています。本講座では、新しい体操の形を紹介するのではなく、ちまたでよく見る体操の動作イメージと動き方を見直し、より効果を狙ったボディワークをお伝えします。動き方のポイントは以下の3点です。①脊椎を引き伸ばす。②胸椎・胸郭を動かす。③反作用の力を意識する。また「何故そうするのか」を体感して頂きながら解説いたします。今までやっていた動きが見違えるようになるでしょう。



百瀬 和子
ピラティス
スタジオMOMO主宰

★続いてアクアの講座をご紹介します! 次ページへ続く…★

WS1720 11:00~12:15

「初めてのマタニティアクア」 快適なマタニティライフを目指して

不安を取り除く

受講料：会員¥3,375/非会員¥4,050 ポイント：MF=1.25

初めてマタニティアクアのレッスンに参加される方々の不安を取り除き、毎日笑顔で過ごしていただきたい…そんな思いを込めてアプローチします。妊娠による身体の変化を理解していただき、水の特性（浮力・水圧・抵抗・水温）を活かすことにより、水中での快適な動きを楽しむことができます。マタニティスイミングの指導をされている方、マタニティ向けの水中指導を新たに目指している方も、是非ご参加ください。



金森 有美
JMFA認定インストラクター
(マタニティアクア・ベビーママ
アクア・ベビーピクス)

WS1721 13:00~14:15

「更年期・お悩み解決エクササイズ～水編～」 不調を順調に!!

関節ケア・エクササイズ

受講料：会員¥3,375/非会員¥4,050 ポイント：MF=1.25



習慣はからだと心を作ると言われています。女性は、妊娠・出産と関節に負荷がかかり、日々育児、仕事・ストレスと知らず知らずのうちに偏った動作や癖が習慣となり、その結果、骨と骨のずれ・癒着・チェーン構造が乱れ、更年期以降から、それらの蓄積が爆発し関節に不調を訴える方が多いです。今回はそれらのお悩み解決エクササイズをご提案します。肩甲骨と上腕骨・骨盤と大腿骨の関節を本来のリズムに誘導していくことが目的です。浮力という最適な水の環境で、指導者・参加者ともにケアしましょう!!

藤原 葉子
JMFA ゴールドインストラクター

プログラムスケジュール

	WS1716	WS1717	WS1718	WS1719
スタジオ	10:00~11:15 産後ピラティス 石原 美香	11:30~12:45 マタニティピクス 山口 真澄	13:15~14:30 ママヨガwithベビー 後藤 直美	14:45~16:00 目からうろこの 機能改善体操 百瀬 和子
会員価格	¥3,375	¥3,375	¥3,375	¥3,375
非会員価格	¥4,050	¥4,050	¥4,050	¥4,050
MFポイント	1.25	1.25	1.25	1.25

	WS1720	WS1721
プール	11:00~12:15 初めての マタニティアクア 金森 有美	13:00~14:15 更年期・お悩み解決 エクササイズ～水編～ 藤原 葉子
会員価格	¥3,375	¥3,375
非会員価格	¥4,050	¥4,050
MFポイント	1.25	1.25

複数の講座をお申し込みで、
受講料がお得に!

2講座で 5%引き
3講座で 10%引き
4講座で 15%引き

FAX 申込用紙

フリガナ

氏名 男 ・ 女

○をお付けください 弊会会員 ・ 非会員
会員の方は認定Noをご記入ください。
(No)

住所 〒

TEL FAX

E-MAIL

職業 勤務先

参加希望の講座にチェックをお願いします。

スタジオ

一部、スタジオプログラム・プールプログラムでお時間の重複がございます。講座選択の際ご注意ください。

WS1716
産後ピラティス

WS1717
マタニティピクス

WS1718
ママヨガwithベビー

WS1719
機能改善体操

プール

WS1720
マタニティアクア

WS1721
お悩み解決エクササイズ

○をおつけください 入金方法 振込 ・ 引落
※引落しについては協会会員の方のみとさせていただきます。

領収書 有 ・ 無

領収書名
()
※銀行振込の場合はお振込み控えが領収書となります。弊社からの領収書発行はございません。

備考欄

★お問い合わせ先★

TEL : 03-3725-1103 FAX : 03-3725-1104

MAIL : info@j-m-f-a.jp <http://www.j-m-f-a.jp>

名古屋1DAY勉強会担当 : 畠山(hatakeyama@j-m-f-a.JP)