

学んで活かせる

自分のために！将来のために！講座と資格で輝く自分に

通常クラス

産後トータルケアクラス

受講料 :35,000 円
(バランスボール付)

産後特有の様々な不調をメンテナンスできる、赤ちゃんと一緒に受講できるクラス。腰・骨盤などのセルフケアを習得し、心身共に健康に

2時間 × 6回

通常クラス

大人の体力メンテナンスワークショップ

受講料 :35,000 円
(バランスボール付)

いつもがんばる日本の大人たちへ体力メンテナンスの基本の「キ」をお伝えし実践する6回コース。あなたの毎日が今よりもっと面白くなる

2時間 × 6回

通常クラス

日々頑張る女性のための バランスボール

バランスボールは体に負担が少なく、ボールの弾みを利用して気軽に有酸素運動をすることができます。運動が苦手な方にもぴったりです。

60分単発

通常クラス

セクシャリティーを知る

- ・LGBTQ2+ 性の多様性について
- ・子どもの性教育
- ・フェムテックを知る
- ・パートナーとのコミュニケーション

不定期開催

通常クラス

ベビーマッサージ

受講料 :1,500 円

ママも赤ちゃんも嬉しい気持ちいい。目と目を合わせて肌と肌が触れ合って素敵なコミュニケーション。体と心の発達にも良い効果が

2時間

資格取得講座

バランスボールインストラクター 養成講座

バランスボールを使用した体力メンテナンスの指導ができます。

3時間 × 11回

資格取得講座

体力指導士養成講座

真の体力(生きるためのエネルギー)とは何かから始まる肉体や精神のしくみ
=体力メンテナンスの手法を指導することができます。

3時間 × 14回

資格取得講座

産後指導士養成講座

体力メンテナンスの手法を基本とした産前産後の包括的なケア方法を指導することができます。

3時間 × 7回

資格取得講座

産後ケアアンバサダー養成講座

受講料 :12,000 円

すべてのママとパパに産後ケアを届ける応援団として活動していただけます。
※こちらの資格は認定試験はございません。

2時間 × 1回

【参加についての注意事項】

- ・持ち物 タオル 飲み物 ヨガマット (バスタオル) 動きやすい服装でご参加ください。
- ・体調が優れない場合の参加はお控えください。キャンセルする場合は☎017-735-3115 または DM までご連絡下さい。