

オダガワ・フィットネス・プロ

今、注目の「ママトレーナー」V育成コース 第二期生(10月スタート)募集開始！ 第二期では3名の「ママトレーナー」Vが誕生！

美しく健康的な理想のボディスタイルを自分自身に実現するだけでなく、ご家族の健康管理としてケアサポートにも役立ち、資格を活かし新仕事へチャレンジの道も広がります。

ママトレーナー指導者 小田川晴美さんに Q & A

Q ママトレーナーとは？

A ネーミングからもイメージしやすいと思いますが、ご家族の健康管理をママが自信をもって出来るようになる知識や実技を学びます。ママのボディも健康で、美しくなりますよ。

Q どんな知識を学べる？

A スポーツなど部活動をしているお子さんなどのケガ予防や故障対策をはじめ家族みんなの健康ライフに役立つ知識を学び、ボディケアとしてのマッサージなども出来るようになります。ご家庭でお子さんやお父さんの体調に合わせても活用していただけますし、健康に大事な食生活の栄養知識なども基礎を押さえて学びますので、家庭ですぐに活かして頂けるようになります。そして修了者には認定証を発行しますので、新しい仕事のステップとして活用されることも期待されています。

Odagawa Fitness Pro
小田川 晴美さん



パーソナルトレーナー
NPOウエルネスリンパ
免疫健康管理協会
リンパ健康管理士 資格



エアロビストラクター、パワーリフティング、ボディビル等の大会で受賞



この外観が目印です。(駐車場あります)



アメリカのHOIST社製のトレーニングマシン。4面独立型のマシンで4人が一度にサーキットトレーニングすることができます。マシンも使い方次第！人それぞれの必要な筋肉を鍛えます。

Q カリキュラムは？

A 1回90分の単位で約3カ月で終了(認定まで)出来ます。基礎的な知識から実技(運動など)まで毎回セットで学んでいきます。一人一人のレベルに合わせて進めていきますのでご納得でも大丈夫です。

Q スポーツが苦手。運動とはこれまで縁がないけどという方でも大丈夫ですか？

A 「やせたい」「メリハリのある体になりたい」「ダイエットしたい」といつかたから、この資格を学んで次のステップに活かしたい方など、無理なく学べます。また、より一人一人に合うような「パーソナルトレーニングコース」「トータルボディデザインコース」などもありますので目的に合わせてのご相談もお問い合わせください。

Q キレイなかつ「いいママ」になって、ママが専属ケアマネージャーへと女性としての魅力もUPします。

Q 一期生として認定された卒業生のママトレーナーさん はどんなご職業や年齢の方でしたか？

A 3名とも30代の女性で、お子さんがいらっしゃる方や現在のお仕事にさらにプラスして活かしたい方、またスポーツがお好きな方で「自身のお体についてよりケアしていきたいなごさままででした。

Q これからチャレンジしてみたい方へ

A 私は学生時代からスポーツ選手として活動してきた経験と、さらに専門家として各種資格を取り、整形外科のトレーニング施設やプロのモデルにも指導経験を重ねプロのトレーナーとして指導していましたが、最近の子供たちのケガや故障の多さにも驚いてきました。だからこそ家庭生活からママが家族の健康をケアサポートしケアや故障の予防が出来ればどれほど大きな役割となるか実感しています。「正しい知識を身につけ、実行(実技)できることが健康生活にとても重要です」。女性だから活かせる新資格はこれから各方面で活躍が期待されます。いち早く身につけて一緒に輝きましょう。

文・吉澤直美

問い合わせ Odagawa Fitness Pro

沖縄県北谷町桑江448-1

電話&FAX 098-926-0747

新コース「ママトレーナー育成コース」

は独身や忙しく働いている女性まで、約3カ月で認定まで完了です。健康スタイル(ボディ&知識)のママトレーナーとして仕事へ家庭へ活かしてみませんか？