

大塚 ひとみ

生年月日 1972年8月15日 / 獅子座

フィットネス指導歴 21年 / ピラティス指導歴11年

資格・英国michael king pilates faculty member (認定教育陣)

- Gravity group / Gravity Pilates マスタートレーナー

- コリオスパイラル マスタートレーナー

- Pilates Insitute 産前産後のピラティス

- ロイヤルセラピスト協会認定 ベビーマッサージセラピスト

- ロイヤルセラピスト協会認定 初級ファーストサインセラピスト

その他・株式会社ジェイアール東日本スポーツ

- JEXERフィットネスクラブ Pilatesテクニカルアドバイザー

- NESTA JAPAN PDA (プログラムアドバイザー)

- lululemon アンバサダー (2006~2007)

- NIKE エリート (2005~2006)

- HUGGER MUGGER スミルズ (アパガ-) 就任 (2010.9~)

- FITNESS SESSION 3.4.6.7.8.10.11.12.13年 ピラティスレクチャー

- STUDIO YOGGY ピラティスフェスタ プレゼンター

- 大学体育連合 東京大学にてピラティス講演会実施。

- 静岡県柔道整復師協会にてピラティス講演。

- DVD監修・出演 マットピラティスvol.1、マットピラティスvol.2



2001年 当時まだ日本では一般的ではなかったピラティスと出会いイギリス人講師に師事しピラティスを学びアメリカでのピラティス研修で、イギリスのトップ指導者であるマイケルキング氏に出会い師事。日本でマイケルキング氏のメソッドを広める。

2003年 産前産後の女性へ向けたエクササイズ指導を開始

自分自身、不育症での習慣性流産を経験し6度の流産の後に子宝に恵まれたことから

女性としての心身の健康の大切さ、妊娠や出産の奇跡を身を持って感じ

フィジカル（身体）とメンタル（心）の繋がりや女性・人としての健康を伝える事に力を注ぐ。

これまで学んできたピラティスメソッドに加えて、フィットネスのノウハウや時にはオンザビートでのリズムカルな運動、バランスボールやフォームローラーなどを使った運動など、様々な方法で産前産後の女性の体に適したプログラムをオリジナルのメソッドで展開。

2010年 ベビーカーを使ったバギーエクササイズを考案

2013年【日本母子健康運動協会】設立 代表理事に就任。

【日本母子健康運動協会】 <http://mother-child.net/>

日本母子健康運動協会（通称 マムチル mama&child）は妊娠や出産という女性や家族の一大イベントを健康で幸せいっぱいにごせるよう母体である女性の心身の健康を促進する活動を行う団体。

産婦人科医師、助産師、幼児教育、発達心理学などの専門家の協力を得て、日本産科婦人科学会、

アメリカ産科婦人科学会のエビデンスのもと、産前産後女性のためのオリジナルボディーワークメソッドを考案。

妊娠や出産を経験する女性が健康に楽しく子育てができる社会を目指し活動する団体。

オフィシャルブログ「Pilates-baby」 <http://ameblo.jp/pilates-baby/>

オフィシャルウェブサイト <http://pilates-baby.jimdo.com/>

文化事業部 Rinasce(リナーシェ)

〒108-0071 東京都港区白金台 5-14-1

白金台アパートメント 702

TEL : 03-5792-8308 mail : info@rinascce.jp

(株) キーンズアベニュー