

各講座スケジュール2019年 福岡校

※このスケジュールは変更になる可能性があります。

マタニティヨガ(産前・産後)24h ※RYT300加算対象講座		2019年5月開講 担当講師: 中幸田洋子			作成中		
1	180分	マタニティヨガの目的と効果 妊娠とは(妊娠期間とその周期中の変化)	5月10日	金	13:30~16:30		
2	180分	妊娠に伴う様々な変化(ホルモンの変化、筋肉・韧带・骨格の変化) マタニティヨガの禁忌と注意事項	5月17日	金	13:30~16:30		
3	180分	妊娠中のトラブルについて(考えられる疾病)	5月24日	金	13:30~16:30		
4	180分	クラス中の配慮事項、ロールプレイング	5月31日	金	13:30~16:30		
5	180分	産後に大切なこと 産後の身体について(生理的变化、ホルモン、産褥期)	6月7日	金	13:30~16:30		
6	180分	産後の女性をサポートするヨガ(精神面、肉体面)	6月14日	金	13:30~16:30		
7	180分	ママヨガのプログラミング、ロールプレイング	6月21日	金	13:30~16:30		
	180分	認定試験実技(産前)	6月28日	金	13:30~16:30		
	180分	認定試験実技(産後)					

シニアヨガ 24h ※RYT300加算対象講座		2019年6月 担当講師: AKI			作成中		
1	180分	シニアヨガとは 効果と目的	6月18日	火	10:00~13:00		
2	180分	呼吸法と瞑想法	6月25日	火	10:00~13:00		
3	180分	ヨガ的準備運動	7月2日	火	10:00~13:00		
4	180分	椅子を使ったアーサナの練習	7月9日	火	10:00~13:00		
5	180分	アイマスクを使った、言葉での誘導方法の練習	7月16日	火	10:00~13:00		
6	180分	シニア向けの、ヨガ的メンタルケアについて	7月23日	火	10:00~13:00		
7	180分	個人別のプログラミング 実践とロールプレイング	7月30日	火	10:00~13:00		
	180分	認定試験	8月20日	火	10:00~13:00		

小顔フェイシャルヨガ 12h ※RYT300加算対象講座		2019年4月スタート 担当講師: 宮崎由里佳			作成中		
1	180分	小顔フェイシャルヨガの目的と効果 表情筋エクササイズ	4月8日	月	10:00~13:00		
2	180分	解剖学・生理学 小顔調整法	4月15日	月	10:00~13:00		
3	180分	レッスンプログラミング、ロールプレイング	4月22日	月	10:00~13:00		
	180分	認定試験	4月29日	月	10:00~13:00		

キッズヨガ 16h ※RYT300加算対象講座		2019年4月スタート 担当講師: 藤井彰生			作成中		
1	240分	キッズヨガの目的と効果・乳幼児の発達過程	4月6日	土	14:30~18:30		
2	240分	プログラミング・グループワーク	4月13日	土	14:30~18:30		
3	240分	ロールプレイング・親子ヨガ	4月20日	土	14:30~18:30		
	240分	認定試験	4月27日	土	14:30~18:30		

リストラティブヨガ 16h ※RYT300加算対象講座		2019年2月【短期】 担当講師: 藤井彰生			作成中		
1	240分	リストラティブヨガの目的と効果/解剖学	2月19日	火	10:00~14:00		
2	240分	プロップの使い方/プログラミング			15:00~19:00		
3	240分	ロールプレイング	3月5日	火	10:00~14:00		
	240分	認定試験			15:00~19:00		

ピラティス 40h ※RYT300加算対象講座		2019年1月スタート 担当講師: 藤井彰生			2019年7月スタート 担当講師: 藤井彰生		
1	240分	ピラティスの概要、姿勢の評価、基本エクササイズ①・②	1月10日	木	10:00~14:00	7月5日	金 10:00~14:00
2	240分	コアコントロール法、基本のエクササイズ③、トレーニング理論	1月17日	木	10:00~14:00	7月12日	金 10:00~14:00
3	240分	Advanceエクササイズ2~3つ、インストラクターの心得と誘導方法	1月24日	木	10:00~14:00	7月19日	金 10:00~14:00
4	240分	①キューイングの練習	1月31日	木	10:00~14:00	7月26日	金 10:00~14:00
5	240分	姿勢評価&改善プログラム	2月7日	木	10:00~14:00	8月2日	金 10:00~14:00
6	240分	②キューイングの練習	2月21日	木	10:00~14:00	8月9日	金 10:00~14:00
7	240分	骨盤調整シーケンス、サンプルレッスン	2月28日	木	10:00~14:00	8月16日	金 10:00~14:00
8	240分	サンプルレッスン、Advanceエクササイズ	3月7日	木	10:00~14:00	8月23日	金 10:00~14:00
9	240分	③キューイングの練習	3月14日	木	10:00~14:00	8月30日	金 10:00~14:00
10	240分	レッスン構成、サンプルレッスン	3月21日	木	10:00~14:00	9月6日	金 10:00~14:00
	240分	認定試験	3月28日	木	10:00~14:00	9月13日	金 10:00~14:00

ヨガ哲学 ヨーガスートラ~ 25h ※RYT300加算対象講座		作成中			作成中		
1	180分	ヴェーダから学ぶ、ヨーガスートラの必要性					
2	180分	第1章 サマーディ・バダ(三昧・ヨーガの目的について)					
3	180分	第2章 サダナ・バダ(実践について)					
4	180分	第3章 ヴィブヘティ・バダ(実践とそれにより得る智慧について)					
5	180分	第4章 カイヴァリヤ・バダ(ヨーガの修了について)/ 瞑想実践					
6	180分	現代ヨガにおけるヨーガスートラの持つ重要性と生活への活かし方					
7	180分						
8	240分						

産後ケアトレーニング指導者講座 16h		2019年3月スタート【短期】 担当講師: 水野とも			作成中		
1	240分	産後に大切なこと/産後の身体について	3月22日	金	10:00~13:00		
2	240分	産後の女性をサポートするヨガ			14:00~17:00		
2	240分	産後ケアトレーニング概要/呼吸法/産後ケアに関わる解剖学	3月23日	土	10:00~13:00		
3	240分	産後ケアトレーニングの実践と注意点			14:00~17:00		
	240分	認定試験	3月24日	日	10:00~14:00		

ヨガリフレクソロジー16h		作成中			作成中		
1	240分	リフレクソロジーとは(言葉の意味/効果)・歴史・何故足を揉む必要があるのか?					
2	240分	反射区とは・足裏から見る体のサイン・施術禁忌事項・注意事項					
3	240分	プログラミング構成					
	240分	認定試験					

アロマ精油理論 18h ※RYT300加算対象講座		6月開講予定			作成中		
1	180分	アロマ精油理論①②					
2	180分	アロマ精油理論③④					
3	180分	アロマ精油理論⑤⑥					
4	180分	アロマ精油理論⑦⑧					
5	180分	アロマ精油理論⑨⑩					
6	180分	アロマ精油理論⑪⑫					