

# 各講座スケジュール2019年 名古屋校

※このスケジュールは変更になる可能性があります。

2019/3/27更新

マタニティヨガ(産前・産後) 21h ※RYT500加算対象講座			2019年4月スタート 担当講師:水野とも		2019年9月開講予定 担当講師:林真矢			
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)	4月27日	土	10:00~13:00	9月11日	水	10:00~13:00
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18日	土	10:00~13:00	9月25日	水	10:00~13:00
3	180分	妊娠中のトラブルについて(考えられる疾病)	6月8日	土	10:00~13:00	10月9日	水	10:00~13:00
4	180分	クラス中の配慮事項、ロールプレイング	6月15日	土	10:00~13:00	10月23日	水	10:00~13:00
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29日	土	10:00~13:00	11月6日	水	10:00~13:00
6	180分	産後の女性をサポートするヨガ(精神面、肉体面)	7月6日	土	10:00~13:00	11月20日	水	10:00~13:00
7	180分	ママヨガのプログラミング、ロールプレイング	7月20日	土	10:00~13:00	12月4日	水	10:00~13:00
	120分	認定試験						実技(産前)
	180分	認定試験						実技(産後)

シニアヨガ 21h ※RYT500加算対象講座			2019年6月スタート 担当講師:水野とも		2019年8月開講予定 担当講師:本橋佑美			
1	180分	シニアヨガとは 効果と目的	6月4日	火	10:00~13:00	8月4日	日	10:00~13:00
2	180分	呼吸法と瞑想法	6月18日	火	10:00~13:00	8月18日	日	10:00~13:00
3	180分	ヨガ的準備運動	7月9日	火	10:00~13:00	9月1日	日	10:00~13:00
4	180分	椅子を使ったアーサナの練習	7月23日	火	10:00~13:00	9月22日	日	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30日	火	10:00~13:00	9月29日	日	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	8月20日	火	10:00~13:00	10月13日	日	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	8月27日	火	10:00~13:00	10月20日	日	10:00~13:00
	240分	認定試験	9月10日	火	10:00~13:00	10月27日	日	10:00~13:00

小顔フェイシャルヨガ 9h ※RYT500加算対象講座			2019年4月スタート 担当講師:水野とも		開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師"水野"まで	
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20日	土		10:00~13:00
2	180分	解剖学・生理学 小顔調整法	5月11日	土		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	5月25日	土		10:00~13:00
	180分	認定試験	6月1日	土	10:00~13:00	

キッズヨガ 12h ※RYT500加算対象講座			2019年6月スタート 担当講師:白岩由紀子		開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師"水野"まで	
1	240分	キッズヨガの目的と効果・乳幼児の発達過程	6月9日	日		10:00~14:00
2	240分	プログラミング・グループワーク	7月7日	日		10:00~14:00
3	240分	ロールプレイング・親子ヨガ	7月21日	日		10:00~14:00
	240分	認定試験	8月11日	日	10:00~14:00	

リストラティブヨガ 12h ※RYT500加算対象講座			2019年7月スタート 担当講師:白岩由紀子		開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師"水野"まで	
1	240分	リストラティブヨガの目的と効果/解剖学	7月18日	木		10:00~14:00
2	240分	プロップの使い方/プログラミング	8月1日	木		10:00~14:00
3	240分	ロールプレイング	8月22日	木		10:00~14:00
	240分	認定試験	8月29日	木	10:00~14:00	

ピラティス 40h ※RYT500加算対象講座			2019年1月スタート 担当講師:水野とも		2019年7月スタート 担当講師:水野とも			
1		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30日	水	10:00~15:00	7月13日	土	13:00~18:00
2		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	2月20日	水	10:00~15:00	7月27日	土	13:00~18:00
3		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	3月13日	水	10:00~15:00	8月17日	土	13:00~18:00
4		①キューイングの練習	3月20日	水	10:00~15:00	8月31日	土	13:00~18:00
5		姿勢評価&改善プログラム	3月27日	水	10:00~15:00	9月21日	土	13:00~18:00
6		②キューイングの練習	4月10日	水	10:00~15:00	9月28日	土	13:00~18:00
7		骨盤調整サークエンス、サンプルレッスン	4月17日	水	10:00~15:00	10月5日	土	13:00~18:00
8		サンプルレッスン、Advanceエクササイズ	5月8日	水	10:00~15:00	10月19日	土	13:00~18:00
9		③キューイングの練習	5月29日	水	10:00~15:00	11月9日	土	13:00~18:00
10		レッスン構成、サンプルレッスン	6月19日	水	10:00~15:00	11月30日	土	13:00~18:00
		認定試験	7月3日	水	10:00~15:00	12月14日	土	13:00~18:00

※上記の内1時間はレッスンになり参加は任意です。

# 各講座スケジュール2019年 名古屋校

※このスケジュールは変更になる可能性があります。

2019/3/27更新

ヨガ哲学 ~ヨガを解くヨーガストラ~ 25h ※RYT500加算対象講座			2019年3月短期講座 担当講師:佐藤ゴウ		
1	180分	ヴェーダから学ぶ、ヨーガストラの必要性	3月9日	土	10:00~17:30
2	180分				
3	180分	第1章 サマーディ・パダ(三昧・ヨーガの目的について)	3月10日	日	10:00~17:00
4	180分	第2章 サダーナ・パダ(実践について)			
5	180分	第3章 ヴィブヘティ・パダ(実践とそれにより得る智慧について)	3月23日	土	10:00~17:30
6	180分	第4章 カイヴァリヤ・パダ(ヨーガの修了について) / 瞑想実践			
7	180分	現代ヨガにおけるヨーガストラの持つ重要性と生活への活かし方	3月24日	日	10:00~17:00
8	180分				

開講時期・曜日等  
お問合せ・ご要望が  
ありましたら  
ヨガ講師"水野"まで

産後ケアトレーニング指導者講座 16h ※RYT500加算対象講座			2019年2月スタート 担当講師:水野とも		2019年10月スタート 担当講師:水野とも			
1	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	2月17日	日	10:00~14:00	10月1日	火	10:00~14:00
2	240分	産後ケアトレーニングの実践と注意点	3月17日	日	10:00~14:00	10月22日	火	10:00~14:00
3	240分	実践ロール/試験対策	3月31日	日	10:00~14:00	11月12日	火	10:00~14:00
	240分	認定試験	4月21日	日	10:00~14:00	11月26日	火	10:00~14:00

アロマ精油理論 18h ※RYT500加算対象講座			2019年2月スタート 担当講師:大槻 恵		2019年8月スタート 担当講師:大槻 恵			
1	180分	アロマ精油理論①②	2月5日	火	10:00~13:10	8月9日	金	10:00~13:10
2	180分	アロマ精油理論③④	2月19日	火	10:00~13:10	8月30日	金	10:00~13:10
3	180分	アロマ精油理論⑤⑥	3月5日	火	10:00~13:10	9月13日	金	10:00~13:10
4	180分	アロマ精油理論⑦⑧	3月26日	火	10:00~13:10	9月27日	金	10:00~13:10
5	180分	アロマ精油理論⑨⑩	4月9日	火	10:00~13:10	10月11日	金	10:00~13:10
6	180分	アロマ精油理論⑪⑫	4月30日	火	10:00~13:10	10月25日	金	10:00~13:10
	240分	筆記試験(Web受験も可)	全科目筆記試験日に実施orWeb受験					

ヨガリフレクソロジー講座 16h ※RYT500加算対象講座			2019年5月スタート 担当講師:大槻 恵/水野とも		
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?	5月11日	土	14:00~18:00
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	6月8日	土	14:00~18:00
3	240分	プログラミング構成	6月22日	土	14:00~18:00
	240分	ロール/認定試験	7月6日	土	14:00~18:00

開講時期・曜日等  
お問合せ・ご要望が  
ありましたら  
ヨガ講師"水野"まで

チャイルドボディセラピスト			2019年4月スタート(9日間) 担当講師:頼田幸恵		2019年4月スタート(6日間) 担当講師:頼田幸恵			
1	120分	ベビーマッサージ①	4月10日	水	10:00~14:00	5月12日	日	10:00~17:00
2	120分	ベビーマッサージ②						
3	120分	ベビーマッサージ③	4月17日	水	10:00~14:00			
4	120分	ベビーマッサージ④						
5	120分	ベビーマッサージ⑤	4月24日	水	10:00~14:00	5月19日	日	10:00~17:00
6	120分	ベビーマッサージ⑥						
7	120分	ベビーマッサージ⑦						
8	120分	ベビーマッサージ⑧	5月1日	水	10:00~17:00	6月9日	日	10:00~17:00
	120分	実技試験						
1	120分	食育①	5月8日	水	10:00~14:00	4月7日	日	10:00~17:00
2	120分	食育②						
3	120分	食育③	5月15日	水	10:00~14:00			
4	120分	赤ちゃんサイン				4月14日	日	10:00~17:00
5	120分	ベビーストレッチ①	6月5日	水	10:00~14:00			
6	120分	ベビーストレッチ②						
7	120分	ヨガストレッチ①	6月12日	水	10:00~14:00	4月28日	日	10:00~17:00
8	120分	ヨガストレッチ②						
	120分	実技・筆記試験(Web受験も可)	6月26日	水	10:00~14:00			