

# 【YMC仙台校】2019年 専科スケジュール

2018年12月4日更新



| マタニティヨガ 21h |      | 2019年4月【8名】<br>担当:大坪恵                              |               |   |                            |
|-------------|------|--|---------------|---|----------------------------|
| 1           | 180分 | マタニティヨガの目的と効果<br>妊娠とは(妊娠期間とその周期中の変化)               | 2019年<br>4/4  | 木 | 10:00~13:00<br>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・靭帯・骨格の変化)<br>マタニティヨガの禁忌と注意事項 |               |   |                            |
| 3           | 180分 | 妊娠中のトラブルについて(考えられる疾病)                              | 2019年<br>4/11 | 木 | 10:00~13:00<br>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           | 180分 | 産後に大切なこと<br>産後の身体について(生理的变化、ホルモン、産褥期)              | 2019年<br>4/18 | 木 | 10:00~13:00<br>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)                            |               |   |                            |
| 7           | 180分 | ママヨガのプログラミング、ロールプレイング                              | 2019年<br>4/25 | 木 | 10:00~13:00<br>13:30~16:30 |
|             | 180分 | 試験   |               |   |                            |

| キッズヨガ 12h |      | 2019年5月【8名】<br>担当:佐藤美子 |               |   |             |
|-----------|------|------------------------|---------------|---|-------------|
| 1         | 180分 | キッズヨガの目的と効果/乳幼児の発達過程   | 2019年<br>5/2  | 木 | 10:00~14:00 |
| 2         | 180分 | プログラミング                | 2019年<br>5/9  | 木 | 10:00~14:00 |
| 3         | 180分 | ロープレ/ベビーママヨガ           | 2019年<br>5/16 | 木 | 10:00~14:00 |
|           | 180分 | 試験                     | 2019年<br>5/23 | 木 | 10:00~14:00 |

| シニアヨガ 21h |      | 2019年2月【18名】<br>担当:齋藤夏美                 |               |   |             |
|-----------|------|---|---------------|---|-------------|
| 1         | 180分 | シニアヨガとは 効果と目的                           | 2019年<br>2/1  | 金 | 10:00~13:00 |
| 2         | 180分 | 高齢者のストレスに関する症例                          | 2019年<br>2/8  | 金 | 10:00~13:00 |
| 3         | 180分 | 身体変化に伴う症状<br>/施設でのレッスン対応・要介護について        | 2019年<br>2/15 | 金 | 10:00~13:00 |
| 4         | 180分 | 要介護の原因と予防Ⅰ 椅子を使ったアーサナの練習                | 2019年<br>2/22 | 金 | 10:00~13:00 |
| 5         | 180分 | 要介護の原因と予防Ⅱ/シニア向け太陽礼拝<br>シニアへのレッスン誘導の注意点 | 2019年<br>3/1  | 金 | 10:00~13:00 |
| 6         | 180分 | 開催場所に応じての症例別のロープレ                       | 2019年<br>3/8  | 金 | 10:00~13:00 |
| 7         | 180分 | 個人別プログラミングロープレ/試験対策                     | 2019年<br>3/15 | 金 | 10:00~13:00 |
|           | 180分 | 試験                                      | 2019年<br>3/22 | 金 | 10:00~13:00 |

| リストラティブヨガ 12h |      | 2019年1月【8名】<br>担当:佐藤美子 |               |   |             |
|---------------|------|------------------------|---------------|---|-------------|
| 1             | 240分 | リストラティブヨガの目的と効果/解剖学    | 2019年<br>1/10 | 木 | 10:00~14:00 |
| 3             | 240分 | プロップの使い方/プログラミング       | 2019年<br>1/17 | 木 | 10:00~14:00 |
| 3             | 240分 | ロールプレイング               | 2019年<br>1/24 | 木 | 10:00~14:00 |
|               | 240分 | 試験                     | 2019年<br>1/31 | 木 | 10:00~14:00 |

| 小顔フェイシャルヨガ 9h |      | 2019年3月【8名】<br>担当:藤井梨紗        |               |   |             |
|---------------|------|-------------------------------|---------------|---|-------------|
| 1             | 180分 | 小顔フェイシャルヨガの目的と効果<br>表情筋エクササイズ | 2019年<br>3/7  | 木 | 10:00~13:00 |
| 2             | 180分 | 解剖学(骨格、筋肉)<br>生理学(肌の構造、内分泌系)  | 2019年<br>3/14 | 木 | 10:00~13:00 |
| 3             | 180分 | レッスンプログラミング<br>レッスン実践         | 2019年<br>3/21 | 木 | 10:00~13:00 |
|               | 180分 | 試験                            | 2019年<br>3/28 | 木 | 10:00~13:00 |

| 産後トレーニング 16h |      | 2019年2月【18名】<br>担当:大塚真苗      |  |             |
|--------------|------|------------------------------|--|-------------|
| 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 | 2019年<br>2/26(火)                               | 9:30~11:30  |
| 3            | 240分 | 産後ケアトレーニングの実践と注意点            | 2/27(水)  | 10:00~18:00 |
| 3            | 240分 | 実践ロープレ/試験対策                  | 2/28(木)  | 10:00~18:00 |
|              | 240分 | 試験                           | ※休憩時間・試験時間含みます<br>※振替不可です<br>※RYTへは16時間分加算されます |             |