

マタニティヨガ(産前・産後) RYT500時間21h認定		2月スタート 担当講師:宮田素緒		6月スタート 担当講師:宮田素緒			
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)	2月12日	火	10:00~13:00	6月3日	月	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	2月19日	火	10:00~13:00	6月10日	月	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)	2月26日	火	10:00~13:00	6月17日	月	10:00~13:00
4	180分 クラス中の配慮事項、ロールプレイング	3月12日	火	10:00~13:00	6月24日	月	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)	3月19日	火	10:00~13:00	7月1日	月	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)	3月26日	火	10:00~13:00	7月8日	月	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	4月9日	火	10:00~13:00	7月22日	月	10:00~13:00
	90分 認定試験【産前・産後】	4月16日	火	10:00~11:30	7月29日	月	10:00~13:00

産後ケアトレーニングコース		8月スタート 担当講師:宮田素緒		
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	8月6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	8月20日	火	10:00~14:00
3	240分 実践ロール/試験対策	8月27日	火	10:00~14:00
	認定試験	9月3日	火	10:00~14:00

リストラティブヨガ RYT500時間12h認定		8月スタート 担当講師:宮田素緒		
1	240分 リストラティブヨガの目的と効果/解剖学	9月22日	日	10:00~14:00
2	240分 プロップの使い方/プログラミング	9月29日	日	10:00~14:00
3	240分 ロールプレイング	10月6日	日	10:00~14:00
	認定試験	10月13日	日	10:00~14:00

シニアヨガ RYT500時間21h認定		3月スタート 担当講師:川内ありさ		9月スタート 担当講師:川内ありさ			
1	180分 シニアヨガとは 効果と目的	3月10日	日	10:00~13:00	9月27日	金	11:00~14:00
2	180分 高齢者のストレスに関する症例	3月17日	日	10:00~13:00	10月4日	金	11:00~14:00
3	180分 身体変化に伴う症状/施設でのレッスン対応・要介護について	3月24日	日	10:00~13:00	10月11日	金	11:00~14:00
4	180分 要介護の原因と予防1 椅子を使ったアーサナの練習	3月31日	日	10:00~13:00	10月18日	金	11:00~14:00
5	180分 要介護の原因と予防2/シニア向け太陽礼拝 シニアへのレッスン誘導の注意点	4月7日	日	10:00~13:00	10月25日	金	11:00~14:00
6	180分 開催場所に応じての症例別のロープレ	4月14日	日	10:00~13:00	11月1日	金	11:00~14:00
7	180分 個人別プログラミングロープレ/試験対策	4月21日	日	10:00~13:00	11月8日	金	11:00~14:00
	180分 認定試験	4月28日	日	10:00~13:00	11月15日	金	11:00~14:00

小顔フェイシャルヨガ RYT500時間9h認定		5月スタート 担当講師:川内ありさ		11月スタート 担当講師:川内ありさ			
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	5月14日	火	11:00~14:00	11月24日	日	10:00~13:00
2	180分 解剖学・生理学 小顔調整法	5月21日	火	11:00~14:00	12月1日	日	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28日	火	11:00~14:00	12月8日	日	10:00~13:00
	180分 認定試験	6月4日	火	11:00~14:00	12月15日	日	10:00~13:00

English Yoga(初級コース)		5月開講 担当講師:川内ありさ		
1	240分 会話練習、身体や骨の名前、動詞を学ぶ	5月11日	土	10:00~14:00
2	240分 呼吸の伝え方、動詞を学ぶ、筋肉の名前、太陽礼拝	5月18日	土	10:00~14:00
3	240分 太陽礼拝、インストラクション実践	5月25日	土	10:00~14:00
4	240分 ロープレ練習(実技試験練習)//実技試験	6月1日	土	10:00~14:00

キッズヨガ RYT500時間12h認定		10月スタート 担当講師:宮田素緒		開講未定	
1	240分 キッズヨガの目的と効果・乳幼児の発達過程	10月16日	水	10:00~14:00	ご希望あれば曜日等 ご相談ください。 担当:宮田素緒
2	240分 プログラミング・グループワーク	10月23日	水	10:00~14:00	
3	240分 ロールプレイング	10月30日	水	10:00~14:00	
	240分 認定試験	11月13日	水	10:00~14:00	

ピラティス RYT500時間40h認定		1月スタート 担当講師:青木 朋代		5月スタート 担当講師:青木 朋代			
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18日	金	14:00~18:00	5月12日	日	14:00~18:00
2	240分 コアコントロール法、基本のエクササイズ②	1月25日	金	14:00~18:00	5月19日	日	14:00~18:00
3	240分 コアコントロール法、基本のエクササイズ③	2月1日	金	14:00~18:00			
4	240分 トレーニング理論、Advanceエクササイズ	2月8日	金	14:00~18:00	6月2日	日	14:00~18:00
5	240分 インストラクターの心得と誘導方法、①キューイングの練習	2月15日	金	14:00~18:00			
6	240分 姿勢評価&改善プログラム①、肩こり改善シーケンス	2月22日	金	14:00~18:00	6月16日	日	14:00~18:00
7	240分 補講日	3月1日	金	14:00~18:00	6月23日	日	14:00~18:00
8	240分 姿勢評価&改善プログラム②、腰痛改善シーケンス	3月8日	金	14:00~18:00	6月30日	日	14:00~18:00
9	240分 姿勢評価&改善プログラム③、骨盤調整シーケンス	3月29日	金	14:00~18:00			
10	240分 ②③キューイングの練習	4月5日	金	14:00~18:00	7月14日	日	14:00~18:00
11	240分 サンプルレッスン(15分)、Advanceエクササイズ	4月12日	金	14:00~18:00	7月21日	日	14:00~18:00
12	240分 ④キューイングの練習、補講日	4月19日	金	14:00~18:00	7月28日	日	14:00~18:00
13	240分 レッスン構成、エクササイズの確認	4月26日	金	14:00~18:00	8月4日	日	14:00~18:00
14	240分 サンプルレッスン(40分)、質疑・応答	5月10日	金	14:00~18:00			
	240分 認定試験	5月17日	金	14:00~18:00	8月25日	日	14:00~18:00

カリキュラム改定により時間数が変更になりました

ヨガ・リフレクソロジー RYT500時間12h認定		2月開講 担当講師:中野・宮田		11月開講 担当講師:中野・宮田			
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?老廃物の説明	2月18日	月	10:00~14:00	10月13日	日	10:00~14:00
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・足のトラブル説明・実技	2月25日	月	10:00~14:00	10月27日	日	10:00~14:00
3	240分 効果別の提案反射区について/プログラミング構成	3月11日	月	10:00~14:00	11月10日	日	10:00~14:00
	240分 ロープレ練習(実技試験練習)//実技試験	3月18日	月	10:00~14:00	11月17日	日	10:00~14:00