

＜RYT500＞選択165時間対象コース 2019年6月3 更新

2019年度 新宿校スケジュール その1

マタニティヨガ 21h			新宿 3月スタート 乃万 由美子 定員:14名			新宿 7月スタート 富岡 裕子/大塚真苗定員:14名			新宿 11月スタート 富岡 裕子 定員:14名		
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)	3月6日	水	10:00~16:30 (30分休憩有)	7月6日	土	10:00~16:30 (30分休憩有) 富岡裕子	11月7日	木	10:00~16:30 (30分休憩有)
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									
3	180分	妊娠中のトラブルについて(考えられる疾病)	3月13日	水	10:00~16:30 (30分休憩有)	7月13日	土	10:00~16:30 (30分休憩有) 富岡裕子	11月14日	木	10:00~16:30 (30分休憩有)
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 産後の身体について(生理的変化、ホルモン、産褥期)	3月20日	水	10:00~16:30 (30分休憩有)	7月20日	土	10:00~16:30 (30分休憩有) 大塚真苗	11月28日	木	10:00~16:30 (30分休憩有)
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	3月27日	水	10:00~16:30 ※試験 13:30~16:30	7月27日	土	10:00~16:30 ※試験 13:30~16:30 大塚真苗	12月5日	木	10:00~16:30 ※試験 13:30~16:30
	180分	試験									

←日程 改訂 R1.5.27



子供ヨガ 12h			新宿 1月スタート 佐藤 ゴウ 定員10名			新宿 7月スタート 島中 真梨 定員10名		
1	180分	キッズヨガの目的と効果/乳幼児の発達過程	1月19日	土	10:00~14:00	7月2日	火	10:00~14:00
2	180分	プログラミング	1月26日	土	10:00~14:00	7月9日	火	10:00~14:00
3	180分	ロープレ/ベビーママヨガ	2月2日	土	10:00~14:00	7月16日	火	10:00~14:00
	180分	試験	2月9日	土	10:00~12:00	7月23日	火	10:00~12:00



シニアヨガ 21h			新宿 2月スタート 島中 真梨 定員14名			新宿 4月スタート 大塚 真苗 定員14名			新宿 7月スタート 大塚 真苗 定員14名			新宿 11月スタート 大塚 真苗 定員14名		
1	180分	シニアヨガとは 効果と目的	2月7日	木	10:00~16:30 (30分休憩有)	4月27日	土	10:00~16:30 (30分休憩有)	7月31日	水	10:00~16:30 (30分休憩有)	10月27日	日	15:00~18:00
2	180分	高齢者のストレスに関する症例										11月3日	日	15:00~18:00
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	2月14日	木	10:00~16:30 (30分休憩有)	5月11日	土	10:00~16:30 (30分休憩有)	8月7日	水	10:00~16:30 (30分休憩有)	11月17日	日	15:00~18:00
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										11月24日	日	15:00~18:00
5	180分	要介護の原因と予防 II /シニア向け太陽礼拝 シニアへのレッスン誘導の注意点	2月21日	木	10:00~16:30 (30分休憩有)	5月18日	土	10:00~16:30 (30分休憩有)	8月21日	水	10:00~16:30 (30分休憩有)	12月1日	日	15:00~18:00
6	180分	開催場所に応じての症例別のロープレ										12月8日	日	15:00~18:00
7	180分	個人別プログラミングロープレ/試験対策	2月28日	木	10:00~16:30 ※試験 13:30~16:30	5月25日	土	10:00~16:30 ※試験 13:30~16:30	8月28日	水	10:00~16:30 ※試験 13:30~16:30	12月15日	日	15:00~18:00
	180分	試験										12月22日	日	15:00~18:00

リストラティブヨガ 12h			新宿 6月スタート 定員10名 藤田真弓			新宿10月スタート 定員10名 藤田真弓		
1	240分	リストラティブヨガの目的と効果/解剖学	6月6日	木	10:00~14:00	10月3日	木	10:00~14:00
3	240分	プロップの使い方/プログラミング	6月13日	木	10:00~14:00	10月10日	木	10:00~14:00
3	240分	ロールプレイング	6月20日	木	10:00~14:00	10月17日	木	10:00~14:00
	240分	試験	6月27日	木	10:00~14:00	10月24日	木	10:00~14:00



↓日程 改訂 R1.5.27

小顔フェイシャルヨガ 9h			新宿 2月スタート 富岡 裕子 定員14名			新宿 5月スタート 富岡 裕子 定員14名			新宿 8月スタート 富岡 裕子 定員14名			新宿 11月スタート 美都 くらら 定員14名		
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	2月16日	土	10:00~13:00	5月3日	金	10:00~16:30 ※30分休憩あり	8月3日	土	10:00~13:00	11月12日	火	10:00~16:30 ※30分休憩あり
2	180分	解剖学(骨格、筋肉) 生理学(肌の構造、内分泌系)	2月23日	土	10:00~13:00				8月10日	土	10:00~13:00			
3	180分	レッスンプログラミング レッスン実践	3月2日	土	10:00~13:00	5月4日	土	10:00~13:00	8月24日	土	10:00~13:00	11月19日	火	10:00~16:30 ※30分休憩あり
	180分	試験	3月9日	土	10:00~13:00	5月5日	日	10:00~13:00	8月31日	土	10:00~13:00			

ピラティス 40h			新宿 4月スタート 内田 薫 定員14名								
1	240分	ピラティスの概要と基本/姿勢の評価① 基本エクササイズ①②	4月28日	日	10:00~14:00	8	240分	改善プログラム/ロープレ	6月30日	日	10:00~14:00
2	240分	コアコントロール法/トレーニング理論 基本エクササイズ③	5月12日	日	10:00~14:00	9	240分	ロープレ60分	7月7日	日	10:00~14:00
3	240分	ピラティス用語/コアコントロール法 姿勢評価②	5月19日	日	10:00~14:00	10	240分	試験対策と復習	7月14日	日	10:00~14:00
4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編	5月26日	日	10:00~14:00	11	240分	試験	7月21日	日	10:00~14:00
5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編	6月2日	日	10:00~14:00						
6	240分	レッスン構成/キューイングの練習 ロープレ	6月16日	日	10:00~14:00						
7	240分	トレーニング理論/ロープレ	6月23日	日	10:00~14:00						



哲学 ヨーガーストラ 25H			新宿 3月開講 佐藤 ゴウ 定員:15名			新宿 9月開講 佐藤 ゴウ 定員:30名		
1	300分	ヴェーダから学ぶ、ヨーガーストラの必要性	3月7日	木	10:00~15:00	9月21日	土	10:00~14:30
2	240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14日	木	10:00~14:00	9月28日	土	10:00~14:30
3	240分	第2章 サータナ・パダ(実践について)	3月21日	木	10:00~14:00	10月5日	土	10:00~14:00
4	240分	第3章 ヴィブヘーティ・パダ(実践とそれにより得る智慧について)	3月28日	木	10:00~14:00	10月12日	土	10:00~14:00
5	240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	4月4日	木	10:00~14:00	10月19日	土	10:00~14:00
6	240分	現代ヨガにおけるヨーガーストラの持つ重要性と生活への活かし方	4月11日	木	10:00~14:00	10月26日	土	10:00~14:00

←日程 改訂 R1.6.3

開講2ヶ月前: ¥80,000円(税込)/通常: ¥101,600円(税込) ※スキルアップキャンペーンは金額が異なります

産後ケアトレーニング			新宿 2月生 水野 とも 定員14名			新宿 9月生 大塚 真苗 定員14名		
1	240分	産後ケアトレーニング概要 産後ケアに取り入れたい呼吸法 トレーニングの実践における指導法	2月21日	木	14:30~18:30	9月20日	金	10:00~14:00
2	480分	呼吸法とトレーニングの実践ロープレ 赤ちゃんを動かすための注意事項/産後ケアに取り入れたいトレーニングとストレッチ	2月22日	金	10:00~18:30 ≪10:00~14:00 14:30~18:30≫ (30H ランチ)	9月27日	金	10:00~14:00
3		トレーニングとストレッチの実践ロープレ クラスを進めるための環境づくり/注意点 自分の動きの復習と身体の見方の確認/実技試験対策			10月4日			
	240分	実技試験	2月23日	土	10:00~14:00	10月18日	金	10:00~14:00

←日程 改訂 R1.6.3

開講2ヶ月前: ¥65,000円(税込)/通常: ¥86,600円(税込) ※スキルアップキャンペーンは金額が異なります

ヨガ・リフレクソロジー			新宿 6月生 富岡裕子・井上未那登 定員14名		
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	6月8日	土	10:00~14:00
3	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	6月15日	土	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	6月22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29日	土	10:00~14:00

開講2ヶ月前: ¥58,000円(税込)/通常: ¥79,600円(税込) ※スキルアップキャンペーンは金額が異なります

※上記以外にも対象コースがございます 小顔デザイン/ヨガ・リフレクソロジー/アナトミーストレッチ/アロマ精油理論 など