

横浜校・石川町研修センター スケジュール

キッズヨガ 12h			石川町12月 畠中 真梨 定員14名		
1	180分	キッズヨガの目的と効果/乳幼児の発達過程	12月2日	月	10:00~14:00
2	180分	プログラミング	12月9日	月	10:00~14:00
3	180分	ロープレ/ベビーママヨガ	12月16日	月	10:00~14:00
	180分	試験	12月23日	月	10:00~14:00

←日程 改訂 2019/6/26



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

シニアヨガ 21h			石川町 5月スタート 大塚 真苗 定員14名			石川町 10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	5月8日	水	10:00~16:30 (30分休憩有)	10月25日	金	10:00~16:30 (30分休憩有)
2	180分	高齢者のストレスに関する症例						
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	5月15日	水	10:00~16:30 (30分休憩有)	11月1日	金	10:00~16:30 (30分休憩有)
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						
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	5月22日	水	10:00~16:30 (30分休憩有)	11月8日	金	10:00~16:30 (30分休憩有)
6	180分	開催場所に応じての症例別のロープレ						
7	180分	個人別プログラミングロープレ/試験対策	5月29日	水	10:00~16:30 ※試験 13:30~16:30	11月15日	金	10:00~16:30 ※試験 13:30~16:30
	180分	試験						

←日程 改訂 2019/6/26



開講2ヶ月前: ¥101,000円(税込) / 通常: ¥122,600円(税込) ※スキルアップキャンペーンは金額が異なります

小顔フェイシャルヨガ 9h			横浜校 3月スタート 富岡 裕子 定員14名			横浜校 5月スタート 美都 くらら 定員14名			横浜校 8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	3月11日	月	10:00~16:30 ※30分休憩あり	5月3日	金	10:00~16:30 ※30分休憩あり	8月13日	火	14:30~17:30
2	180分	解剖学(骨格、筋肉) 生理学(肌の構造、内分泌系)							8月14日	水	10:00~16:30 ※30分休憩あり
3	180分	レッスンプログラミング レッスン実践	3月18日	月	10:00~13:00	5月4日	土	10:00~13:00			
	180分	試験	3月25日	月	10:00~13:00	5月5日	日	10:00~13:00	8月15日	木	10:00~13:00

開講2ヶ月前: ¥53,000円(税込) / 通常: ¥74,600円(税込)

←横浜校

ヨガ・リフレクソロジー			石川町 10月スタート 富岡裕子・遠藤洋子 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	10月12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	10月19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	10月26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	11月2日	土	10:00~14:00

←日程 改訂 2019/6/26



開講2ヶ月前: ¥58,000円(税込) / 通常: ¥79,600円(税込)

ピラティス 40h			横浜校 9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	9月27日	金	12:30~16:30	8	240分	改善プログラム/ロープレ	11月15日	金	12:30~16:30
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	10月4日	金	12:30~16:30	9	240分	ロープレ60分	11月22日	金	12:30~16:30
3	240分	ピラティス用語/コアコントロール法 姿勢評価②	10月11日	金	12:30~16:30	10	240分	試験対策と復習	11月29日	金	12:30~16:30
4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編	10月18日	金	12:30~16:30	11	240分	試験	12月6日	金	12:30~16:30
5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編	10月25日	金	12:30~16:30						
6	240分	レッスン構成/キューイングの練習 ロープレ	11月1日	金	12:30~16:30						
7	240分	トレーニング理論/ロープレ	11月8日	金	12:30~16:30						

【金額】¥167,000円(★開講2ヶ月前迄) / 通常: ¥188,600円(開講2ヶ月以降)  
※スキルアップキャンペーンは金額が異なります。

※開講2ヶ月前キャンペーン対象・・・コース開講の2ヶ月前までにご契約・ご入金を完了された方。期日を過ぎますと、事務手数料21,600円がかかります。  
IHTA非会員の場合、上記金額のほかに別途10,000円が必要となります。

※在籍期間がない場合、別途入学金が必要となります。

※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/アトミーストレッチ/アロマ精油理論 など

【石川町スタジオ 開催場所】FJG横浜研修センター  
〒231-0023 横浜市中区山下町273番  
JPT元町ビル3階