

# 各講座スケジュール2019年 梅田校

※このスケジュールは変更になる可能性があります。

8/22更新

マタニティヨガ(産前・産後) 21h ※RYT500加算対象講座				8月スタート			担当
				当講師:宮田 奈緒			
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)	妊娠中の女性の体の変化を総合的に学び、安全かつ有効的なレッスンを学ぶ。 様々な注意事項を予測し、的確な指導を行うことを目的とする。 センシティブなクラスを明るく楽しい内容で進め、指導中の細かい配慮ができるインストラクターを目指す。	8月19日	月	10:00~13:00	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「宮田」まで
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		8月26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)		9月2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		9月9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)		9月30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)		10月7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		10月21日	月	10:00~13:00	
	120分	認定試験	実技(産前)	10月28日	月	10:00~13:00	
	180分	認定試験	実技(産後)	10月28日	月	10:00~13:00	

シニアヨガ 21h ※RYT500加算対象講座				9月スタート			担当
				担当講師:川内ありき			
1	180分	シニアヨガとは 効果と目的	高齢者の方、身体虚弱な方、ヨガのクラスを受けたけれど難しすぎて簡単なヨガを探している方など、年齢関係なくどんな方でも受けられるヨガ。 身体の状態に合わせて、ダイナミックな動きではなく、穏やかな動きで身体を隅々まで丁寧に動かす。 車椅子の方向けなど、対象の方に合わせてのプログラミングを学ぶ。	9月27日	金	11:00~14:00	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「宮田」まで
2	180分	呼吸法と瞑想法		10月4日	金	11:00~14:00	
3	180分	ヨガ的準備運動		10月11日	金	11:00~14:00	
4	180分	椅子を使ったアーサナの練習		10月18日	金	11:00~14:00	
5	180分	アイマスクを使った、言葉での誘導方法の練習		10月25日	金	11:00~14:00	
6	180分	シニア向けの、ヨガのメンタルケアについて		11月1日	金	11:00~14:00	
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		11月8日	金	11:00~14:00	
	240分	認定試験	実技	11月15日	金	11:00~14:00	

小顔フェイシャルヨガ 9h ※RYT500加算対象講座				11月スタート			担当
				担当講師:川内ありき			
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	表情筋エクササイズ、小顔調整法、APバランス調整法を行いながら、アーサナを取るYMC独自のヨガ。しわを取る、小顔になる、血色のよいハリのある肌を作る、などの効果が期待できます。 レッスンに小顔フェイシャルヨガを取り入れれば、他のインストラクターとの差別化になります。	11月24日	日	10:00~13:00	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「宮田」まで
2	180分	解剖学・生理学 小顔調整法		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		12月8日	日	10:00~13:00	
	180分	認定試験	実技	12月15日	日	10:00~13:00	

キッズヨガ 12h ※RYT500加算対象講座				10月スタート			担当
				当講師:宮田奈緒			
1	240分	キッズヨガの目的と効果・乳幼児の発達過程	乳幼児と一緒に行うヨガプログラム。 子供の発育と成長段階に合わせた多彩なプログラムと安全な指導。 親子のコミュニケーションツールとして親子で行うベアヨガも取り入れていきます。	10月16日	水	10:00~14:00	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「宮田」まで
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・親子ヨガ		10月30日	水	10:00~14:00	
	240分	認定試験	実技	11月13日	水	10:00~14:00	

リストラティブヨガ 12h ※RYT500加算対象講座				9月スタート			担当
				講師:宮田奈緒			
1	240分	リストラティブヨガの目的と効果/解剖学	リストラティブヨガの考え方やアプローチ法を学び、お客様へレッスンを提供できるように進める。 体の奥深くから開放感を味わい、完全な深いリラクゼーション状態へつなげていく方法を学んでいく。	9月14日	土	10:00~14:00	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「宮田」まで
2	240分	プロップの使い方/プログラミング		9月21日	土	10:00~14:00	
3	240分	ロールプレイング		9月28日	土	10:00~14:00	
	240分	認定試験	実技	10月5日	土	10:00~14:00	

日程変更あり

ピラティス 40h ※RYT500加算対象講座				5月スタート			11月スタート		
				講師:青木 朋代			担当講師:青木 朋代		
1		ピラティスの概要、姿勢の評価、基本エクササイズ①・②	ヨガと並び注目を集めている、ピラティス!! メディアにも多く登場するようになり、受けたい生徒さんも増えています。  ピラティスでは一つ一つの筋肉を意識して使っていきます。 ヨガでは、緩めていく要素が強いですが、ピラティスでは使う意識を高めます。 そして、ピラティスでは大きな動きで鍛えるのではなく、細かい動きの中で体の深部・インナーマッスルを強化していきます。  繊細な動きの説明や身体の使い方を指導できる知識と技術を学んでいきます。	5月12日	日	14:00~18:00	11月29日	金	14:00~18:00
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		5月19日	日	14:00~18:00	12月20日	金	14:00~18:00
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		6月2日	日	14:00~18:00	1月10日	金	14:00~18:00
4		①キューイングの練習		6月16日	日	14:00~18:00	1月17日	金	14:00~18:00
5		姿勢評価&改善プログラム		6月23日	日	14:00~18:00	1月24日	金	14:00~18:00
6		②キューイングの練習		6月30日	日	14:00~18:00	2月7日	金	14:00~18:00
7		骨盤調整シーケンス、サンプルレッスン		7月14日	日	14:00~18:00	2月14日	金	14:00~18:00
8		サンプルレッスン、Advanceエクササイズ		7月21日	日	14:00~18:00	3月6日	金	14:00~18:00
9		③キューイングの練習		7月28日	日	14:00~18:00	3月13日	金	14:00~18:00
10		レッスン構成、サンプルレッスン		8月4日	日	14:00~18:00	3月27日	金	14:00~18:00
		認定試験	実技	8月25日	日	14:00~18:00	4月3日	金	14:00~18:00

# 各講座スケジュール2019年 梅田校

※このスケジュールは変更になる可能性があります。

English Yoga(初級コース) 16h ※RYT500加算対象講座				11月開講 当講師:川内 ありさ 担		
1	240分	会話練習、身体や骨の名前、動詞を学ぶ	レッスンで自然に使える英会話を身につけ自ら発信する自信を持てるようになります。 太陽礼拝のインストラクションを自分の言葉で使える形に！ 文の組み合わせを考えるなど創作力もつ講座です。	11月22日	金	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		11月29日	金	10:00~14:00
3	240分	太陽礼拝、インストラクション実践		12月6日	金	10:00~14:00
	240分	ロープ練習 (実技試験練習)//実技試験		12月13日	金	10:00~14:00

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"宮田"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				8月スタート 講師:宮田素緒 担当		
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	本講座は、妊娠・出産を経て起こる体の変化を知り回復させていくために何が出来るかを考え産後に必要なケアとしてゆるみやすい筋肉を強化し凝りやすい筋肉をほぐす方法を学んでいきます。育児中にも取り組めるよう赤ちゃんと一緒に楽しみながら取り組める方法もお伝えします。	8月20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27日	火	10:00~14:00
3	240分	実践ロープ/試験対策		9月3日	火	10:00~14:00
	240分	認定試験		9月17日	火	10:00~14:00

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"宮田"まで

ヨガリフレクソロジー講座 16h ※RYT500加算対象講座				11月開講 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?	リフレクソロジーとは、「反射学」を意味します。足裏には身体全体の臓器や器官が投影された「反射区」と呼ばれるゾーンがあり、そこに刺激を与えることで血液やリンパ液の流れが改善され、人間が持っている自然治癒力を高めることが出来るというものです。 本講座では、足裏と身体のつながりについて学んでいき足をケアすることで体が軽くなる！足の偉大さを体験し、価値を学ばせていきます。	11月9日	土	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		11月16日	土	10:00~14:00
3	240分	プログラミング構成		12月21日	土	10:00~14:00
	240分	ロープ/認定試験		1月11日	土	10:00~14:00

日程変更あり

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"宮田"まで

チャイルドボディセラピスト				土曜隔週短期コース 講師:山下 美日子 担当		
1	120分	ベビーマッサージ①	【IHTAベビーマッサージの特徴】 体に対する豊富な知識をもとに整体理論と技術を取り入れたベビーマッサージ。 赤ちゃんを裸にすることなく着衣のまま施術ができます。いつでも、どこでも赤ちゃんとの「ふれ愛」を楽しむことができます。 ベビーマッサージを0歳で終わりにすることはありません。言葉では伝えきれない愛情や相手の心と体をいたわる純粋な気持ちから生まれた最高のコミュニケーション方法です。幼児や小学生、それ以上の年齢のお子様達の心身両面の成長にとってもよい影響を与えてくれます。 身につけた技術は家族を永遠に守る癒しの手になることでしょう。 ※資格名称が変更になる場合がございます。	9月14日/9月28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	120分	ベビーマッサージ④				
5	120分	ベビーマッサージ⑤				
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				
	120分	実技試験		10月12日/10月26日 10:00~17:00		
1	120分	食育①				
2	120分	食育②				
3	120分	食育③				
4	120分	赤ちゃんサイン				
5	120分	ベビーリフレ①				
6	120分	ベビーリフレ②				
7	120分	ヨガレッチ①				
8	120分	ヨガレッチ②				
	120分	実技・筆記試験(Web受験も可)				

日程変更あり

開講時期・曜日等  
お問合せ・ご要望が  
ありましたら  
ベビー講師"山下"まで