

## 通学専科コース

### 小顔フェイシャルヨガ

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、血色の良いハリのある肌をつくるなどの効果が期待できる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もなります。

#### ■2021年11月金曜日コース

期間： 2021年11月5日～11月26日 全4回

金曜日 / 10:00～13:00

費用： 158,000円（税込）

IHTA  
資格

※ヨガ指導経験またはヨガインストラクター資格保持者対象

### リストラティブヨガ

パソコンやスマホなどの普及により緩めづらくなった身体を奥深くから解放し、深いリラクゼーション状態へ整えていくヨガの指導法を学びます。リストラティブヨガの考え方やアプローチ方法を学び指導できるインストラクターを目指す。

#### ■2021年11月木曜日コース

期間： 2021年11月4日～11月25日 全4日

木曜日 / 10:00～14:00

費用： 168,000円（税込）

IHTA  
資格

※ヨガ指導経験またはヨガインストラクター資格保持者対象

### ピラティス

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。大きな筋肉を鍛えるのではなく、細かな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出来る知識と技術を学んでいきます。

#### ■2021年12月木曜日コース

期間： 2021年12月9日～2022年4月28日 全11日

木曜日 / 13:00～17:00

費用： 296,000円（税込）

IHTA  
資格

その他にも、シニアヨガ、マタニティヨガ、キッズヨガ  
ヨガリフレ、産後ケアトレーニング、アロマ製油理論、ストレッチ、筋膜、  
ボディケア、リフレクソロジーなどヨガ指導や身体のケア、パーソナル指導に使える様々なコースがございます。

※一部日程を変更することがございます。