

通学専科コース

マタニティヨガ（産前・産後）

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、的確な誘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、指導中の細かな配慮ができるインストラクターを目指す。

② ■ 2021年10月日曜日コース

期間： 2021年10月24日～11月14日 全4回

日曜日 / 10:00～16:30

費用： 208,000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

シニアヨガベーシック

高齢者の方、身体虚弱な方、ヨガのクラスを受けたいけれど難しく感じ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。クラス内容は決められた動きのプログラミングを勉強します。クラスの対象者は、疾病を抱えている方でも日常生活に支障がない方、デイに通っている方となります。

② ■ 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

日曜日 / 10:00～14:00（最終日は18:00迄）

費用： 76,000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

シニアヨガアドバンス

レッスンプログラミングをご自身で組み立てるための学習をしていきます。そのために必要な基礎解剖学をイーラーニングで学習していただき、それをベースに機能解剖学でプログラミングづくりを学習します。クラスの対象者は、シニアベーシックと同じ対象者ですが、その方に合わせたプログラミングを組み立てる方法論を学んでいきます。

■ 2021年12月木曜日コース

期間： 2021年12月2日～12月23日 全4回

木曜日 / 10:00～14:00（最終日は18:00迄）

費用： 81,000円（税込）

IHTA
資格

小顔フェイシャルヨガ

表情金エクササイズを行いながら、アーサナを行う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インストラクターとしての差別化になります。

■ 2021年11月土曜日コース

期間： 2021年11月6日～11月20日 全3回

土曜日 / 10:00～13:00（1回目のみ10:00～16:30）

費用： 158,000円（税込）

IHTA
資格

その他にも、産後ケア、リストラティブ、ピラティス、キッズヨガ、ヨガリフレ、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。