
通学専科コース

マタニティヨガ

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びます。様々な注意事項を予測し、的確な指示を行うことを目的とします。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します。

■2022年3月日曜日コース

期間： 2022年3月27日～2022年5月29日

日曜日 / 10:00～13:00

費用： 208,000円（税込）

IHTA

キッズヨガ

乳幼児と親が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。

■2022年4月木曜日コース

期間： 2022年4月7日～2022年4月28日

木曜日 / 10:00～14:00

費用： 168,000円（税込）

IHTA

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。

■2022年4月火曜日コース

期間： 2022年4月5日～2022年4月26日

火曜日 / 13:30～16:30

費用： 168,000円（税込）

IHTA

その他にも、リストラティブヨガ、シニアヨガ、ピラティス、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。