

2022年度 福岡校通学スケジュール

シニアヨガベーシック 16h+試験			講師: 宮崎 由里佳	
1	240分	シニアヨガとは(効果・目的)	4月1日	金 10:00~14:00
2	240分	高齢者のストレスに関する症例	4月8日	金 10:00~14:00
3	240分	ロコモティブシンドロームとは	4月15日	金 10:00~14:00
4	240分	シークエンスの練習	4月22日	金 10:00~14:00
5	240分	認定実技試験	4月29日	金 10:00~14:00

通常:83,000円(税込) → 開講2ヶ月前:61,000円(税込)

シニアヨガアドバンス 16h+試験			講師: 宮崎 由里佳	
1	240分	シニアヨガとは(復習)	5月13日	金 10:00~14:00
2	240分	高齢者がかかえる疾患から見えること	5月20日	金 10:00~14:00
3	240分	運動指導に必要なこと	5月27日	金 10:00~14:00
4	240分	プログラミングを考える	6月3日	金 10:00~14:00
5	240分	認定実技試験	6月10日	金 10:00~14:00

通常:88,000円(税込) → 開講2ヶ月前:66,000円(税込) ※シニアヨガベーシックとセットで申し込むと、さらに5,000円引きです

キッズヨガ 12h+試験			講師: 宮崎 由里佳	
1	240分	キッズヨガの目的と効果	4月16日	土 10:00~14:00
2	240分	プログラミング	4月23日	土 10:00~14:00
3	240分	実践ロープレ/試験対策	4月30日	土 10:00~14:00
4	240分	認定実技試験	5月14日	土 10:00~14:00

通常:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前:73,000円(税込)

マタニティヨガ(産前・産後) 16h+試験			講師: 未定	
1	240分	マタニティヨガの目的と効果	9月1日	木 10:00~14:00
2	240分	妊娠期の体の変化/アーサナ解説	9月15日	木 10:00~14:00
3	240分	産後概要/プログラミング解説	9月29日	木 10:00~14:00
4	240分	実技試験対策	10月6日	木 10:00~14:00
5	240分	認定実技試験	10月20日	木 10:00~14:00

通常:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前:73,000円(税込)

ピラティス 40h+試験			講師: 藤井 彰生	
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	7月3日	日 14:00~18:00
2	240分	コアコントロール法/トレーニング理論 基本のエクササイズ③	7月10日	日 14:00~18:00
3	240分	ピラティス用語/コアコントロール法 姿勢評価②	7月17日	日 14:00~18:00
4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編	7月24日	日 14:00~18:00
5	240分	解剖学上半肢編/エクササイズ編	7月31日	日 14:00~18:00
6	240分	レッスン構成/キューイングの練習 ロープレ	8月7日	日 14:00~18:00
7	240分	トレーニング理論/ロープレ	8月21日	日 14:00~18:00
8	240分	改善プログラム/ロープレ	8月28日	日 14:00~18:00
9	240分	ロープレ60分	9月4日	日 14:00~18:00
10	240分	試験対策と復習	9月11日	日 14:00~18:00
11	240分	認定実技試験	9月18日	日 14:00~18:00

通常:195,000円(税込) → 開講2ヶ月前:173,000円(税込)

小顔フェイシャルヨガ 9h+試験			講師: 宮崎 由里佳	
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	6月27日	月 10:00~13:00
2	180分	解剖学(骨格、筋肉)・生理学(肌の構造、内分泌系)	7月11日	月 10:00~13:00
3	180分	レッスンプログラミング・レッスン実践	7月25日	月 10:00~13:00
4	180分	認定実技試験	8月1日	月 10:00~13:00

通常:85,000円(税込) → 開講2ヶ月前:63,000円(税込)

リストラティブヨガ 12h+試験			講師: 宮崎 由里佳	
1	240分	リストラティブヨガの目的と効果/解剖学	7月29日	金 10:00~14:00
2	240分	ブロップの使い方/プログラミング	8月5日	金 10:00~14:00
3	240分	実践ロープレ/試験対策	8月19日	金 10:00~14:00
4	240分	認定実技試験	8月26日	金 10:00~14:00

通常:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前:73,000円(税込)

産後ケアトレーニング 12h+試験			講師: ****	
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	ご希望の曜日・時間が ある方は ヨガ講師「宮崎」まで	
2	240分	産後ケアトレーニングの実践と注意点		
3	240分	実践ロープレ/試験対策		
4	240分	認定実技試験		

通常:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前:73,000円(税込)

ヨガリフレクソロジー16h			講師: 宮崎 由里佳	
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?	ご希望の曜日・時間が ある方は ヨガ講師「宮崎」まで	
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		
3	240分	プログラミング構成		
4	240分	認定試験		

通常:85,000円(税込) → 開講2ヶ月前:63,000円(税込)

お申込み・ご受講のご相談について

YMC福岡校スタッフへお声がけください
092-782-7858
fukuoka@ymc-rise.co.jp

