

マタニティヨガ 16h+試験				講師: 梶井信子 定員14名		
1	240分	マタニティヨガの目的と効果	出産に関わる女性の身体的変化、生理的な変化を知り、妊娠中のヨガの取り入れ方を学びます。妊娠中の方がクラスに参加する場合、どのような心構えでクラスを進めていくと良いかが分かります。妊娠された方が来てから考えている間に合いません！参加したいと言われたときに、寄り添える準備をしておきましょう。妊娠された方も安心してクラスにご参加いただけるよう指導の幅を広げたい方に、お勧めの講座です。	10月8日	土	10:00~14:00
2	240分	妊娠中の体の変化/アーサナ解説		10月15日	土	10:00~14:00
3	240分	産後概要/プログラミング解説		10月22日	土	10:00~14:00
4	240分	実技試験対策		10月29日	土	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験		11月5日	土	10:00~14:00

通常: 95,000円(税込) → 開講2ヶ月前: 73,000円(税込)



シニアベーシック 16h+試験				講師: 畠中真梨 定員14名		
1	240分	シニアヨガとは(目的・効果)	人の手を借りず、介護なく自立した生活を過ごす 寿命=健康寿命。 寝たきり・認知症・介護の不安を少しでも解消することや、健康寿命が平均寿命に近づけるためにできる方法のひとつが『運動』です。 ベーシックではシーケンスの中で、楽しく健康的にカラダを動かしていくことを学習します。 学習のベースは『ロコモティブシンドローム』です。	8月19日	金	10:00~14:00
2	240分	高齢者のストレスに関する症例		8月26日	金	10:00~14:00
3	240分	ロコモティブシンドロームとは		9月2日	金	10:00~14:00
4	240分	シーケンスの練習		9月9日	金	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験		9月16日	金	10:00~14:00

通常: 83,000円(税込) → 開講2ヶ月前: 61,000円(税込)



シニアアドバンス 16h+試験				講師: 坂本かおる 定員8名		
1	240分	シニアヨガとは(復習)	老後は誰しもが迎えます。超高齢化社会の昨今、快適な生活を送るには、日常生活の基本動作が一人で自由にできること、ADLの向上が必要です。機能解剖学やシニア期におこる疾患を学習しながら、ヨガを取り入れて健康に過ごせるカラダづくりが提供できるよう、寄り添えるインストラクターを目指します。 プログラミングは自身で作成し、レッスンが実施できるようにすることを目標とします。	9月30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		10月7日	金	10:00~14:00
3	240分	運動指導に必要なこと		10月14日	金	10:00~14:00
4	240分	プログラミングを考える		10月21日	金	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験		10月28日	金	10:00~14:00

通常: 88,000円(税込) → 開講2ヶ月前: 66,000円(税込) ※ベーシックとセットお申込みの場合5,000円割引



リストラティブヨガ 12h+試験				講師: 藤田真弓 定員14名		
1	240分	リストラティブヨガの目的と効果/解剖学	お客様へレッスンを提供できるように、リストラティブヨガの考え方やアプローチ法を学びます。 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きます。 忙しい現代人に癒しを与える、やさしいヨガです。	5月19日	木	10:00~14:00
2	240分	プロップの使い方/プログラミング		5月26日	木	10:00~14:00
3	240分	実践ロープ/試験対策		6月2日	木	10:00~14:00
4	240分	認定実技試験		6月9日	木	10:00~14:00

通常: 95,000円(税込) → 開講2ヶ月前: 73,000円(税込)



プレピラティス講座 16h ※試験無し				講師: 美都くらら 定員8名		
1	240分	ピラティス概要とプレピラティスの目的・効果	プレとは…「以前の」「前の」という意味があります。そのため本講座では、ピラティスのエクササイズを始める前の準備動作やエクササイズを効果的に行うための体の使い方ポイントを知る講座です。 ピラティス養成コースを受講前の準備として、もしくは自分の為にピラティスをより効果的に理解して取り組みたい方におすすめです。	9月4日	日	10:00~14:00
2	240分	解剖学/姿勢評価エクササイズ前の基本姿勢		9月11日	日	10:00~14:00
3	240分	ピラティスエクササイズに必要なプレ動作		9月18日	日	10:00~14:00
4	240分	プレピラティスのまとめ実践学習		9月25日	日	10:00~14:00

通常: 95,000円(税込) → 開講2ヶ月前: 73,000円(税込) ※機能解剖テキストお持ちの場合は5,000円割引



ピラティス 40h+試験				講師: 水野とも 定員14名			講師: 大塚真苗 定員8名		
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	<div style="text-align: center; border: 2px solid red; padding: 5px; font-weight: bold; color: red;">NEW!!</div> <p>お待たせいたしました！！ 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。また、ピラティスでは大きな動きで鍛えるのではなく、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できる知識と技術を学んでいきます。</p>	5月6日	金	10:00~14:00	10月2日	日	10:00~14:00
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		5月13日	金	10:00~14:00	10月9日	日	10:00~14:00
3	240分	ピラティス用語/コアコントロール法、姿勢評価②		5月20日	金	10:00~14:00	10月16日	日	10:00~14:00
4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編		5月27日	金	10:00~14:00	10月23日	日	10:00~14:00
5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編		6月10日	金	10:00~14:00	10月30日	日	10:00~14:00
6	240分	レッスン構成/キューイングの練習、ロープレ		6月17日	金	10:00~14:00	11月6日	日	10:00~14:00
7	240分	トレーニング理論/ロープレ		6月24日	金	10:00~14:00	11月13日	日	10:00~14:00
8	240分	改善プログラム/ロープレ		7月1日	金	10:00~14:00	11月20日	日	10:00~14:00
9	240分	ロープレ60分		7月8日	金	10:00~14:00	11月27日	日	10:00~14:00
10	240分	試験対策と復習		7月15日	金	10:00~14:00	12月4日	日	10:00~14:00
11	240分	認定試験		7月22日	金	10:00~14:00	12月11日	日	10:00~14:00

通常: 195,000円(税込) → 開講2ヶ月前: 173,000円(税込)



産後ケアトレーニング 16h+試験				講師:大塚真苗 定員14名		
1	240分	産後ケアトレーニングの目的/呼吸法	妊娠期や産後の体の変化を知り、「骨盤底筋群」や「体幹に関わる筋肉」を中心に、トレーニング方法を学んでいきます。ピラティスをベースにした動きは、体力づくりに役立ちます。産後の体は生涯ともに過ごす体です。産後何年経った方でも、妊娠中・出産を考えている方にも、知っていただきたい内容です。	6月4日	土	10:00~14:00
2	240分	解剖学/トレーニング概要		6月11日	土	10:00~14:00
3	240分	トレーニング実践/実技試験対策		6月18日	土	10:00~14:00
4	240分	トレーニング実践/実技試験対策		6月25日	土	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験		7月2日	土	10:00~14:00

通常:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前:73,000円(税込) ※機能解剖テキストお持ちの場合は5,000円割引



キッズヨガ 12h+試験				講師:本田雄介 定員8名		
1	240分	キッズヨガの目的と効果/乳幼児の発達過程	現代の子どもたちに何が起きているのか、ヨガを活かして何が出来るかを考えていきます。幼少期の発達と成長段階に合わせて、安全な指導法や遊びを取り入れたレッスンプログラミングを学んでいきます。子どもたちが心身ともに健やかに過ごせるよう、キッズヨガインストラクターとしてそのサポートをしていきませんか。	7月14日	木	10:00~14:00
2	240分	プログラミング		7月21日	木	10:00~14:00
3	240分	ロープレ/ベビーママヨガ		7月28日	木	10:00~14:00
4	240分	認定実技試験		8月4日	木	10:00~14:00

通常:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前:73,000円(税込)



ヨガと生理学 16H ※試験無し				講師:本田雄介 定員8名		
1	240分	運動生理学とは ~導入~ 骨と筋肉の関係	ホリスティックな視線の一貫として運動におけるカラダの変化を学びヨガのクラスへ活かす。さらにヨガを深めるそして健康に導くための知識を学びます。	8月18日	木	10:00~14:00
2	240分	筋収縮とエネルギー		8月25日	木	10:00~14:00
3	240分	運動と呼吸		9月1日	木	10:00~14:00
4	240分	運動と栄養・肥満のメカニズムとトレーニング		9月8日	木	10:00~14:00

通常:80,000円(税込) → 開講2ヶ月前:58,000円(税込)

アナトミーストレッチトレーナー25.5H+復習補講・実技試験				講師:佐藤まなみ 定員 10名		
1		ストレッチ基礎知識 ハムストリングス 解剖学・ストレッチ実技	ヨガはもちろん、スポーツや競技など体を動かす現場において知っておきたい内容です。ストレッチによるパフォーマンス力の向上、身体操作と可動域の向上などについて、適切なアドバイスをすることができるようになるカリキュラム構成です。解剖学は、ただ頭で用語を覚えただけでは、なかなか現場で活かすことができません。ストレッチの技術を通して、より筋肉・体の理解を深め、自信をもって指導できるようにしていきましょう！近年ストレッチ専門店が増加しているように、需要が非常に多い分野です。専門性の高い知識と技術は、健康業界において大きな強みとなるはずですよ。	5月14日	土	10:00~13:10
2		大腿四頭筋・腸腰筋 解剖学・ストレッチ実技		5月21日	土	10:00~13:10
3		内転筋・薄筋・臀筋群 解剖学・ストレッチ実技		5月28日	土	10:00~13:10
4		下腿三頭筋・脊柱起立筋・外腹斜筋・内腹斜筋 解剖学・ストレッチ実技		6月4日	土	10:00~13:10
5		実技復習・補講日(必修受講日ではありません)		6月11日	土	10:00~13:10
6		大腿筋膜張筋・股関節内外旋筋 解剖学・ストレッチ実技		6月18日	土	10:00~13:10
7		僧帽筋・肩甲挙筋・後頭下筋 解剖学・ストレッチ実技		6月25日	土	10:00~13:10
8		ローテーターカフ・前鋸筋・三角筋・肩甲骨 解剖学・実技		7月2日	土	10:00~13:10
9		大胸筋・上腕二頭筋・上腕三頭筋 解剖学・ストレッチ実技		7月9日	土	10:00~13:10
10		実践練習		7月16日	土	10:00~13:10
11		実践練習		7月23日	土	10:00~13:10
12		認定実技試験		7月30日	土	10:00~13:10

通常:205,000円(税込) → 開講2ヶ月前:183,000円(税込)



お申込み・ご受講のご相談について

YMC新宿校の「ヨガ講師」へお気軽にお問合せ・お声がけくださいませ。
TEL:03-5909-2771 mail:shinjyuku@ymc-rise.co.jp

