

2022年度下半期 福岡校通学専科スケジュール

2022年2月21日更新

アナトミーストレッチトレーナー10月スタート日曜日コース			講師:勝木 定員 6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ります。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です。	10月2日	日	14:00～17:00
2	大腿四頭筋・腸腰筋 解剖学・ストレッチ実技		10月9日	日	14:00～17:00
3	内転筋・薄筋・臀筋群 解剖学・ストレッチ実技		10月16日	日	14:00～17:00
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		10月23日	日	14:00～17:00
5	大腿筋膜張筋・股関節内外旋筋 解剖学・ストレッチ実技		10月30日	日	14:00～17:00
6	僧帽筋・肩甲筋・後頭下筋 解剖学・ストレッチ実技		11月6日	日	14:00～17:00
7	ローテーターカフ・前鋸筋・三角筋・肩甲骨 解剖学・実技		11月13日	日	14:00～17:00
8	大胸筋・上腕二頭筋・上腕三頭筋 解剖学・ストレッチ実技		11月20日	日	14:00～17:00
9	認定実技試験		11月27日	日	14:00～17:00



通常205,000円(税込)⇒2か月前までのお申込みで183,000円(税込)

筋膜トリートメント9月スタート金曜日コース			講師:勝木 定員 6名		
1	筋膜基礎知識(筋膜とは、筋肉との違い、筋膜の構造、機能等) 筋膜トリートメントの基本手技	「筋膜」への働きかけにより、頑固な体の凝りや張り、ゆがみ、疲労を解消していくような技術を学びます。プライベートサロンやパーソナルレッスンなど、より個人向けにサポートをしていきたい方にお勧めです。また、各部位ごとに筋肉も解剖学的に学び、それぞれ実技も並行して行います。より人の体についての理解を深め、ヨガやストレッチ、スポーツの運動指導などにも応用できる知識が身につきます。	9月2日	金	10:00～13:00
2	頸部に関わる解剖学・頸部筋膜トリートメント実技 肩部に関わる解剖学・肩部筋膜トリートメント実技		14:00～17:00		
3	胸部に関わる解剖学・胸部筋膜トリートメント実技 腰部に関わる解剖学・腰部筋膜トリートメント実技		9月16日	金	10:00～13:00
4	臀部に関わる解剖学・臀部筋膜トリートメント実技 大腿部に関わる解剖学・腰部筋膜トリートメント実技		10:00～13:00		
5	下腿部に関わる解剖学・下腿部筋膜トリートメント実技 上肢に関わる解剖学・上肢筋膜トリートメント実技		9月30日	金	10:00～13:00
6	実践練習		10:00～13:00		
7	認定実技試験		10月6日	金	10:00～13:00



通常155,000円(税込)⇒2ヶ月前までのお申込みで133,000円(税込)

お申込み・ご受講のご相談について

YMC福岡校へお気軽にお問合せ・お声かけくださいませ。
TEL:092-725-2787 mail:fukuoka@ymc-rise.co.jp

