

NEW!!

シニアヨガベーシック 16h+試験				講師: 藤井梨紗 定員6名		
1	240分	シニアヨガとは(効果・目的)	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。	4月10日	日	9:00~13:00
2	240分	高齢者のストレスに関する症例	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くためにできる方法のひとつが『運動』です。	4月17日	日	9:00~13:00
3	240分	ロコモティブシンドロームとは	ベーシックではシークエンス(決まった動き)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。	4月24日	日	9:00~13:00
4	240分	シークエンスの練習	学習のベースは『ロコモティブシンドローム』です。	5月8日	日	9:00~13:00
5	240分	認定実技試験		5月15日	日	9:00~13:00

【通常価格】在校生:83,000円、卒業生:91,000円 【キャンペーン価格】在校生・卒業生:61,000円



NEW!!

シニアヨガアドバンス 16h+試験				講師: 藤井梨紗 定員6名		
1	240分	シニアヨガとは(復習)	老後は誰もが迎えます。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。	7月24日	日	9:00~13:00
2	240分	高齢者がかかえる疾患から見えること	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。	7月31日	日	9:00~13:00
3	240分	運動指導に必要なこと	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指します。	8月7日	日	9:00~13:00
4	240分	プログラミングを考える		8月21日	日	9:00~13:00
5	240分	認定実技試験		8月28日	日	9:00~13:00

【通常価格】在校生:88,000円、卒業生:96,000円 【キャンペーン価格】在校生・卒業生:66,000円
※シニアヨガベーシックとセットで申し込むと、5,000円引きです



マタニティヨガ 12h+試験				CLOSE		
1	180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。	※オンラインで同じ講座があります ※通学を希望される方は希望の曜日をご相談ください!		
2	180分	妊娠中の体の変化/アサナ解説	妊娠中の方がクラスに参加する場合、どのような構えでクラスを進めていくと良いかが分かります。			
3	180分	産後概要/プログラミング解説	妊娠された方が来てから考えては間に合いません。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。			
4	180分	実技試験対策	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。			
5	180分	認定実技試験				

【通常価格】在校生:95,000円、卒業生:103,000円 【キャンペーン価格】在校生・卒業生:73,000円



NEW!!

産後ケアトレーニング 16h+試験				講師: 藤井梨紗 定員6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。	6月19日	日	9:00~13:00
2	240分	解剖学/トレーニング概要	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26日	日	9:00~13:00
3	240分	トレーニング実践/実技試験対策		7月3日	日	9:00~13:00
4	240分	トレーニング実践/実技試験対策		7月10日	日	9:00~13:00
5	240分	認定実技試験		7月17日	日	9:00~13:00

【通常価格】在校生:95,000円、卒業生:103,000円 【キャンペーン価格】在校生・卒業生:73,000円
※「身体運動の機能解剖学」をお持ちの方は5,000円引きとなります



小顔フェイシャルヨガ 9h+試験				講師: 藤井梨紗 定員6名		
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	表情筋エクササイズを行いながらアサナを行う、YMC独自のヨガ。	4月5日	火	13:30~16:30
2	180分	解剖学(骨格、筋肉)・生理学(肌の構造、内分泌系)	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。	4月12日	火	13:30~16:30
3	180分	レッスンプログラミング・レッスン実践	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の差別化になります。	4月19日	火	13:30~16:30
4	180分	認定実技試験		4月26日	火	13:30~16:30

【通常価格】在校生:85,000円、卒業生:143,000円 【キャンペーン価格】在校生・卒業生:63,000円



リストラティブヨガ 12h+試験				講師: 佐藤美子 定員6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。	5月22日	日	9:00~13:00
2	240分	プロップの使い方/プログラミング	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。	5月29日	日	9:00~13:00
3	240分	実践ロール/試験対策		6月5日	日	9:00~13:00
4	240分	認定実技試験	忙しい現代人に癒しを与える、やさしいヨガです。	6月12日	日	9:00~13:00

【通常価格】在校生:95,000円、卒業生:153,000円 【キャンペーン価格】在校生・卒業生:73,000円



【ご確認ください】
※在校生とは「受講期間が残っている生徒」のことです。カリキュラムが修了していても受講期間が残っている間は在校生価格が適応となります。
※IHTAを退会している場合は再入会が必要となります(15,000円)

お申込み・ご受講のご相談について

YMC仙台校へお気軽にお問合せ・お声がけくださいませ。



キッズヨガ 12h+試験				講師:佐藤美子 定員6名		
1	240分	キッズヨガの目的と効果	子どもたちの現状を知り、そこから見えてくる課題や、ヨガでは何が出来るかを考えます。心身健やかに育ってもらうために、ヨガにはどんな効果を期待できるでしょうか？子供についての基礎知識とともに、子ども相手にヨガを伝えるための方法を学びます。	6月2日	木	10:00~14:00
2	240分	プログラミング		6月9日	木	10:00~14:00
3	240分	実践ロープ/試験対策		6月16日	木	10:00~14:00
4	240分	認定実技試験		6月30日	木	10:00~14:00
【通常価格】在校生:95,000円、卒業生:153,000円 【キャンペーン価格】在校生・卒業生:73,000円						



ヨガと生理学 16h				CLOSE		
1	240分	運動生理学とは	運動をすることで私たちのカラダの中で起きていることを知っていますか？ヨガにダイエット効果はあるのでしょうか？ヨガをする際になぜ呼吸に意識を向けるのでしょうか？今回は呼吸のメカニズムとダイエット×ヨガを学習します。太陽礼拝の基本的な動きとともに、運動生理学の観点から考えていきましょう。	※オンラインで同じ講座があります ※通学を希望される方は希望の曜日をご相談ください！		
2	240分	筋収縮とエネルギー				
3	240分	運動と呼吸				
4	240分	肥満のメカニズムとヨガ				
【通常価格】在校生:80,000円、卒業生:88,000円 【キャンペーン価格】在校生・卒業生:58,000円						

ピラティス 40h+試験				講師:佐藤美子 定員6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	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。	7月9日	土	9:00~13:00
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16日	土	9:00~13:00
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23日	土	9:00~13:00
4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編		7月30日	土	9:00~13:00
5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編		8月6日	土	9:00~13:00
6	240分	レッスン構成/キューイングの練習、ロープレ		8月20日	土	9:00~13:00
7	240分	トレーニング理論/ロープレ		8月27日	土	9:00~13:00
8	240分	改善プログラム/ロープレ		9月3日	土	9:00~13:00
9	240分	ロープレ60分		9月10日	土	9:00~13:00
10	240分	試験対策と復習		9月17日	土	9:00~13:00
11	240分	認定試験		9月24日	土	9:00~13:00
【通常価格】在校生:195,000円、卒業生:253,000円 【キャンペーン価格】在校生・卒業生:173,000円 ※「身体運動の機能解剖学」をお持ちでない方は別途購入して頂きます(5,000円)						



【ご確認ください】

※在校生とは「受講期間が残っている生徒」のことです。カリキュラムが修了していても受講期間が残っている間は在校生価格が適応となります。

※IHTAを退会している場合は再入会が必要となります(15,000円)

お申込み・ご受講のご相談について

YMC仙台校へお気軽にお問合せ・お声がけくださいませ。

