

マタニティヨガ 16h+試験				講師： 未定		
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♪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。	9月1日	木	10:00~14:00
2	240分	妊娠中の体の変化/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）



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）	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く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。学習のベースは『ロコモティブシンドローム』です。	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）



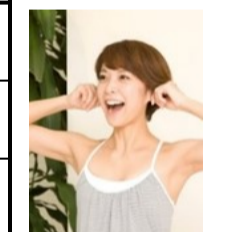
シニアヨガアドバンス 16h+試験				講師： 宮崎 由里佳		
1	240分	シニアヨガとは（復習）	老後は誰しもが迎えます。超高齢化社会の昨今、快適な生活を送るには、日常生活の基本動作が一人で自由にできること、ADLの向上が必要です。機能解剖学やシニア期におこる疾患を学習しながら、ヨガを取り入れて健康に過ごせるカラダづくりが提供できるよう、寄り添えるインストラクターを目指します。プログラミングは自身で作成し、レッスンが実施できるようになることを目指します。	5月13日	金	10:00~14:00
2	240分	高齢者がかかえる疾患から見えること		5月20日	金	10:00~14:00
3	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



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	表情筋エクササイズを行いながらアーサナを行う、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インストラクターとの差別化になります。	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	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、完全な深いリラックス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。	7月29日	金	10:00~14:00
2	240分	プロップの使い方/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）



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	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。	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7日	土	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 彩生																																	
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	<p>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>																																	
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																																		
3	240分	ピラティス用語/コアコントロール法、姿勢評価②																																		
4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編																																		
5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編																																		
6	240分	レッスン構成/キューイングの練習、ロープレ																																		
7	240分	トレーニング理論/ロープレ																																		
8	240分	改善プログラム/ロープレ																																		
9	240分	ロープレ60分																																		
10	240分	試験対策と復習																																		
11	240分	認定試験																																		
			<table border="1"> <tr> <td>7月3日</td> <td>日</td> <td>12:30~16:30</td> </tr> <tr> <td>7月17日</td> <td>日</td> <td>12:30~16:30</td> </tr> <tr> <td>7月24日</td> <td>日</td> <td>12:30~16:30</td> </tr> <tr> <td>7月31日</td> <td>日</td> <td>12:30~16:30</td> </tr> <tr> <td>8月7日</td> <td>日</td> <td>12:30~16:30</td> </tr> <tr> <td>8月21日</td> <td>日</td> <td>12:30~16:30</td> </tr> <tr> <td>9月11日</td> <td>日</td> <td>12:30~16:30</td> </tr> <tr> <td>9月18日</td> <td>日</td> <td>12:30~16:30</td> </tr> <tr> <td>9月25日</td> <td>日</td> <td>12:30~16:30</td> </tr> <tr> <td>10月2日</td> <td>日</td> <td>12:30~16:30</td> </tr> <tr> <td>10月9日</td> <td>日</td> <td>12:30~16:30</td> </tr> </table>	7月3日	日	12:30~16:30	7月17日	日	12:30~16:30	7月24日	日	12:30~16:30	7月31日	日	12:30~16:30	8月7日	日	12:30~16:30	8月21日	日	12:30~16:30	9月11日	日	12:30~16:30	9月18日	日	12:30~16:30	9月25日	日	12:30~16:30	10月2日	日	12:30~16:30	10月9日	日	12:30~16:30
7月3日	日	12:30~16:30																																		
7月17日	日	12:30~16:30																																		
7月24日	日	12:30~16:30																																		
7月31日	日	12:30~16:30																																		
8月7日	日	12:30~16:30																																		
8月21日	日	12:30~16:30																																		
9月11日	日	12:30~16:30																																		
9月18日	日	12:30~16:30																																		
9月25日	日	12:30~16:30																																		
10月2日	日	12:30~16:30																																		
10月9日	日	12:30~16:30																																		

通常：195,000円（税込） → 開講2ヶ月前：173,000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？	<p>リフレクソロジーとは、足の裏の反射区への適度な刺激により内臓機能改善につなげる技法のこと。リフレクソロジーの技術とヨガのポーズの相乗効果で全身を整えるクラスをプログラムすることで、内臓機能の活性化、血行促進につなげます。</p> <p>ご希望の曜日・時間がある方は ヨガ講師「宮崎・片野」まで</p>
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	プログラム構成	
4	240分	認定試験	

通常：80,000円（税込） → 開講2ヶ月前：58,000円（税込）

産後ケアトレーニング 16h+試験			講師： *****
1	240分	産後ケアトレーニングの目的/呼吸法	<p>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、体づくり役に立ちます。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。</p> <p>ご希望の曜日・時間がある方は ヨガ講師「宮崎・片野」まで</p>
2	240分	解剖学/トレーニング概要	
3	240分	トレーニング実践/実技試験対策	
4	240分	トレーニング実践/実技試験対策	
5	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）

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かけください  
092-782-7858      fukuoka@ymc-rise.co.jp

**YMC**  
メディカルトレーナーズスクール

