

マタニティヨガ 16h+試験				講師:林 真矢 7月土曜開講		
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。	7月23日	土	10:00~14:00
2	240分	妊娠中の体の変化/アーサナ解説	妊娠中の方がクラスに参加する場合、どのような心構えでクラスを進めていくと良いかが分かります。	8月13日	土	10:00~14:00
3	240分	産後概要/プログラミング解説	妊娠された方が来たら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！	8月27日	土	10:00~14:00
4	240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、お勤めの講座です。	9月3日	土	10:00~14:00
5		認定実技試験		9月3日	土	15:00~

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:水野 とも		
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14日	木	10:00~14:00
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28日	木	10:00~14:00
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。	5月19日	木	10:00~14:00
4	420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26日	木	10:00~14:00
		認定実技試験		6月2日	木	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				<p>未定 ご相談ください</p>
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	
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け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。	
3	240分	運動指導に必要なこと	プログラミングを考へる	
4	420分	認定実技試験	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。	

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				<p>未定 ご相談ください</p>
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。	
2	180分	解剖学(骨格、筋肉)・生理学(肌の構造、内分泌系)	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。	
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	180分	認定実技試験		

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:林 真矢 6月月曜開講		
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。	6月13日	月	10:00~14:00
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。	6月20日	月	10:00~14:00
3	240分	実践ロープ/試験対策	忙しい現代人に癒しを与える、やさしいヨガです。	6月27日	月	10:00~14:00
4	240分	認定実技試験		7月11日	月	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:白岩由紀子		
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。	10月27日	木	10:00~14:00
2	240分	プログラミング	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？	11月10日	木	10:00~14:00
3	240分	実践ロープ/試験対策	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。	11月17日	木	10:00~14:00
4	240分	認定実技試験		11月24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:水野とも 冬頃開講		
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			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、基本エクササイズ③			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			日	10:00~14:00
4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編	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。		日	10:00~14:00
5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編	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。		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	ヨガでは、緩めていく要素が強いです、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。		日	10:00~14:00
7	240分	トレーニング理論/ロープ			日	10:00~14:00
8	240分	改善プログラム/ロープ	繊細な動きの説明や身体の使用方を指導できる知識と技術を学んでいきます。		日	10:00~14:00
9	240分	ロープ60分			日	10:00~14:00
10	240分	試験対策と復習			日	10:00~14:00
11	240分	認定試験			日	10:00~14:00

通常:195,000円(税込) → 開講2ヶ月前:173,000円(税込)



お申込み・ご購入のご相談について

YMC名古屋校の「ヨガ講師」へお気軽にお問合せ・お声がけくださいませ。
TEL:052-581-6477 mail:nagoya@ymc-rise.co.jp



産後ケアトレーニング 16h+試験				講師:水野 とも		
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。	4月20日	水	10:00~14:00
2	240分	解剖学/トレーニング概要		4月27日	水	10:00~14:00
3	240分	トレーニング実践/実技試験対策		5月11日	水	10:00~14:00
4	240分	トレーニング実践/実技試験対策		5月25日	水	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験		6月1日	水	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 12h				未定 ご相談ください
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。	
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:80,000円(税込) → 開講2ヶ月前:58,000円(税込)

お申込み・ご受講のご相談について

YMC名古屋校の「ヨガ講師」へお気軽にお問合せ・お声がけくださいませ。
 TEL:052-581-6477 mail:nagoya@ymc-rise.co.jp

YMC
 メディカルトレーナーズスクール