

シニアヨガベーシック 16h+試験				講師:坂本 かおる 定員10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の方法のひとつが『運動』です。 ベーシックではシークエンスの中で、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5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12日	金	10:00～14:00
3	240分	ロコモティブシンドロームとは		8月19日	金	10:00～14:00
4	240分	シークエンスの練習		8月26日	金	10:00～14:00
5	240分	認定実技試験		9月2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:坂本 かおる 定員10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行えること、ADLの向上が必要です。 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。 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20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27日	金	10:00～14:00
3	240分	運動指導に必要なこと		6月3日	金	10:00～14:00
4	240分	プログラミングを考える		6月10日	金	10:00～14:00
5	240分	認定実技試験		6月17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



マタニティヨガ 16h+試験				講師:乃万 由美子 定員10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8日	木	10:00～14:00
3	240分	産後概要/プログラミング解説		9月15日	木	10:00～14:00
4	240分	実技試験対策		9月22日	木	10:00～14:00
5	240分	認定実技試験		9月29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:大塚 真苗 定員10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①	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; font-weight: bold; color: red;">NEW!!</div> <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。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、細かい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>	10月14日	金	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		10月21日	金	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		10月28日	金	10:00～14:00
4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編		11月4日	金	10:00～14:00
5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編		11月11日	金	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		11月18日	金	10:00～14:00
7	240分	トレーニング理論/ロープレ		11月25日	金	10:00～14:00
8	240分	改善プログラム/ロープレ		12月2日	金	10:00～14:00
9	240分	ロープレ60分		12月9日	金	10:00～14:00
10	240分	試験対策と復習		12月16日	金	10:00～14:00
11	240分	認定試験		12月23日	金	10:00～14:00

通常:195,000円(税込) → 開講2ヶ月前:173,000円(税込)



横浜校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:田邊正宏 定員 10名		
1	240分	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	<p>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す！ 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。</p>	5月12日	木	14:10～17:20
2	240分	大腿四頭筋・腸腰筋 解剖学・ストレッチ実技		5月19日	木	14:10～17:20
3	240分	内転筋・薄筋・臀筋群 解剖学・ストレッチ実技		5月26日	木	14:10～17:20
4	240分	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2日	木	14:10～17:20
5	240分	実技復習・補講日(必修受講日ではありません)		6月9日	木	14:10～17:20
6	240分	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16日	木	14:10～17:20
7	240分	僧帽筋・肩甲筋群・後頭下筋 解剖学・ストレッチ実技		6月23日	木	14:10～17:20
8	240分	ローテーターカフ・前鋸筋・三角筋・肩甲骨 解剖学・実技		6月30日	木	14:10～17:20
9	240分	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7日	木	14:10～17:20
10	240分	実践練習		7月14日	木	14:10～17:20
11	240分	実践練習		7月21日	木	14:10～17:20
12	240分	認定実技試験		7月28日	木	14:10～17:20

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

横浜校の「ヨガ講師」へお気軽にお問合せ・お声がけくださいませ。  
TEL:045-313-6650 mail:yokohama@ymc-rise.co.jp

