

【YMCメディカルトレーナーズスクール】

2022年「オンライン講座」スケジュール

| | | |
|---|----------------|--------------------------------------|
| 緑色の講座 | 単体受講【YMC修了書発行】 | 主にその分野の 専門知識を学びたい方 にオススメの講座です |
| <p>【試験】なし 【証明証】受講の講義をすべて修了後「修了証」が発行されます ※RYT300等バックで購入の方の修了書発行は別途料金が発生します 【目的】知識の幅を広げる、見解を深める、ホリスティックな学びの一環としてぜひ！！ RYT300をバック購入以外で専科取得希望の方はRYT300を受講時間数に単位加算となります。 RYT300をバック購入受講の方も追加単体お申込み購入可能です。(ご自分の購入コース内容をご確認ください)</p> | | |

| | | |
|--|----------------|---|
| オレンジ色の講座 | 【IHTA協会認定資格講座】 | 主にその分野の 専門知識を活かして指導をしていきたい方 にオススメの講座です |
| <p>【試験】あり(実技試験・WEB試験有)→(マタニティ・産後ケアトレ・小顔・ストレッチアドバンス) (筆記試験無)→(シニア) 【目的】基礎を学習後、更に深めることや、現場にでてから気づく必要な技術や応用力の学習としてぜひ！！ 【証明証】試験に合格すると「インストラクター認定証」の資格が発行されます。 RYT300をバック購入以外で専科取得希望の方はRYT300を受講時間数に単位加算となります。 RYT300をバック購入受講の方も追加単体お申込み購入可能です。(ご自分の購入コース内容をご確認ください) RYT300をバック購入されている方の試験料は別途必要になりますので、スタッフ迄ご確認ください。</p> | | |

| アーユルヴェーダ基礎 10時間 (修了書付き) | | 土曜コース 10:00~14:00 大塚 真苗 | 水曜コース 10:00~14:00 大塚 真苗 |
|---|------|-------------------------------|--|
| 1 | 240分 | アーユルヴェーダとは・ドーシャとは | 9月10日 11月11日 2023年 |
| 2 | 240分 | ライフスタイル・病気の段階 | 9月17日 1月18日 2023年 |
| 3 | 120分 | アーユルヴェーダとヨガの実践とは | 9月24日 10:00~12:00 1月25日 10:00~12:00 |
| <p>参加条件: RYT200 学習中 or 修了の方</p> <p>【受講料/教材費】50,000円 【受講期間】3か月(単体申込の場合) ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)</p> | | | |

| プレピラティス講座 16時間 (修了書付き) | | 土曜コース 10:00~14:00 水野 とも | 金曜コース 15:00~19:00 佐藤 美子 |
|--|------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 240分 | ピラティス概要とプレピラティスの目的と効果 | 6月4日 11月4日 |
| 2 | 240分 | 解剖学/姿勢評価 エクササイズ前の基本姿勢 | 6月11日 11月11日 |
| 3 | 240分 | ピラティスエクササイズに必要なブレ動作 | 6月18日 11月18日 |
| 4 | 240分 | プレピラティスのまとめ 実践学習 | 6月25日 11月25日 |
| <p>参加条件: どなたでもOK</p> <p>【受講料/教材費】58,000円 【受講期間】3ヶ月(単体申込の場合) ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)</p> | | | |

| ヨガと生理学 16時間 (修了書付き) | | 土曜コース 10:00~14:00 日程により時間変更 大塚 真苗 | 木曜コース 15:00~19:00 本田 雄介 |
|--|------|--|-------------------------------|
| 1 | 240分 | "運動生理学とは~導入~ 骨と筋肉の関係" | 7月2日 15:00~19:00 9月29日 |
| 2 | 240分 | 筋収縮とエネルギー □ | 7月16日 10月6日 |
| 3 | 240分 | 運動と呼吸 □ | 7月23日 10月13日 |
| 4 | 240分 | 肥満のメカニズムとヨガ □ | 7月30日 10月20日 |
| <p>参加条件: プログラミング(レッスン)作成が出来て 太陽礼拝を勉強された方</p> <p>【受講料/教材費】58,000円 【受講期間】1か月(単体申込の場合) ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)</p> | | | |

| マタニティヨガインストラクター 養成講座 16時間+実技試験 | | 土曜コース 14:30~18:30 佐藤 美子 | 木曜コース 10:00~14:00 林 真矢 |
|--|------|-------------------------------|------------------------------|
| 1 | 240分 | マタニティヨガの目的と効果 | 7月9日 12月15日 |
| 2 | 240分 | 妊娠期の体の変化/アーサナ解説 | 7月16日 12月22日 |
| 3 | 240分 | 産後概要/プログラミング解説 | 7月23日 1月12日 2023年 |
| 4 | 240分 | 実技試験対策 | 7月30日 1月19日 2023年 |
| 5 | 240分 | オンライン実技試験 | 8月6日 1月26日 2023年 |
| <p>参加条件: RYT200 学習中 or 修了の方 ※プログラミング(レッスン)作成を勉強された方</p> <p>【受講料/教材費】65,000円 【IHTA試験料】8,000円 73,000円 【受講期間】3ヶ月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)</p> | | | |

| セルフストレッチアドバンス 講座 10時間+実技試験 | | 火曜コース 日程により時間が変更 藤木 拓也 | 土曜コース 日程により時間が変更 藤木 拓也 |
|--|-----------|---|--|
| 1 | 240分 | 【下部】関節の知識(構造) パリエーションストレッチ 状態(現状)別ストレッチ | 7/26 10:00~14:00 12/3 15:00~19:00 |
| 2 | 180分 | 【下部】関節の知識(構造) パリエーションストレッチ 状態(現状)別ストレッチ | 8/2 10:00~13:00 12/10 15:00~18:00 |
| 5 | 180分 | 【上部】関節の知識(構造) パリエーションストレッチ 状態(現状)別ストレッチ | 8/9 10:00~13:00 12/17 15:00~18:00 |
| 240分 | オンライン実技試験 | 8/16 10:00~14:00 12/24 15:00~19:00 | |
| <p>【受講料/教材費】55,000円 【IHTA試験料】8,000円 合計63,000円 アドバンス受講はベーシック受講済みの方に限る。 ベーシックセット申込みの場合は教材費5,000円引きです</p> | | | |

| ヨガインストラクターのための ヨガ哲学講座 ~バガヴァッドギーターに出会う~ 16時間 (修了書付き) | | 金曜コース 14:30~18:30 佐藤 ゴウ | 水曜コース 10:00~14:00 佐藤 ゴウ |
|--|------|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 240分 | なぜ「人生の取扱説明書」 バガヴァッドギーターを読むのか? | 6月10日 11月30日 |
| 2 | 240分 | インストラクターが持つ不安を解消する クリシュナのことは① | 6月17日 12月7日 |
| 3 | 240分 | インストラクターが持つ不安を解消する クリシュナのことは② | 6月24日 12月14日 |
| 4 | 240分 | いかに「人生の取扱説明書」バガヴァッド ギーターを暮らしに活かすか? | 7月1日 12月21日 |
| 5 | | | |
| <p>参加条件: RYT200 学習中 or 修了の方</p> <p>【受講料/教材費】58,000円 【受講期間】3か月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)</p> | | | |

| セルフストレッチベーシック講座10時間 (修了書付き) | | 火曜コース 日程により時間変更 藤木 拓也 | 土曜コース 日程により時間が変更 藤木 拓也 |
|---|------|--|---|
| 1 | 240分 | ストレッチの基礎知識 (種類/神経/効果/注意点) 解剖学(筋肉と骨/関節) | 7月5日 10:00~14:00 11月5日 15:00~19:00 |
| 3 | 180分 | 体幹の筋肉とストレッチ | 7月12日 10:00~13:00 11月12日 15:00~18:00 |
| 4 | 180分 | 上肢の筋肉とストレッチ | 7月19日 10:00~13:00 11月19日 15:00~18:00 |
| 6 | | | |
| <p>参加条件: どなたでもOK</p> <p>【受講料/教材費】50,000円 【受講期間】3ヶ月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)</p> | | | |

| 小顔フェイシャルヨガインストラクター 養成講座 9時間+実技試験 | | 日曜コース 15:00~18:00 川内 ありさ | 金曜コース 10:00~13:00 美都 くらら |
|--|------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1 | 180分 | 小顔フェイシャルの目的と効果 | 8月7日 1月13日 2023年 |
| 2 | 180分 | 解剖学/生理学 | 8月14日 1月20日 2023年 |
| 3 | 180分 | フェイスリフト/フェイスリフト | 8月21日 1月27日 2023年 |
| 4 | 180分 | オンライン実技試験 | 8月28日 1月27日 14:00~17:00 |
| <p>参加条件: RYT200 学習中 or 修了の方 ※プログラミング(レッスン)作成を勉強された方</p> <p>【受講料/教材費】55,000円 【IHTA試験料】8,000円 合計63,000円 【受講期間】3ヶ月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)</p> | | | |

| ヨガリフレクソロジー講座 12時間+実技試験 | | 日曜コース 15:00~19:00 夏目ちえ 宮崎由里佳 | 火曜コース 10:00~14:00 中野正造 宮田敬輔 |
|---|------|--|-----------------------------------|
| 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? | 7月10日 担当:夏目 10月4日 担当:中野 |
| 2 | 240分 | 反射区とは・足裏から見る体の90%・施 術禁忌事項・注意事項 | 7月17日 担当:夏目 10月11日 担当:中野 |
| 3 | 240分 | アロマ/アロマ/構成 | 7月24日 担当:宮崎 10月18日 担当:宮田 |
| 4 | 240分 | オンライン実技試験 | 7月31日 担当:宮崎 10月25日 担当:宮田 |
| <p>参加条件: どなたでもOK</p> <p>【受講料/教材費】57,000円 【IHTA試験料】6,000円 合計63,000円 【受講期間】3ヶ月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)</p> | | | |

| 産後ケアトレーニング講座 16時間+実技試験 | | 日曜コース 15:00~19:00 林 真矢 | 月曜コース 10:00~14:00 藤井 梨紗 |
|---|------|------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 240分 | 産後ケアトレーニングの 目的/呼吸法 | 6月5日 11月14日 |
| 2 | 240分 | 解剖学/トレーニング概要 | 6月12日 11月21日 |
| 3 | 240分 | トレーニング実践/ 実技試験対策 | 6月19日 11月28日 |
| 4 | 240分 | トレーニング実践/ 実技試験対策 | 6月26日 12月12日 |
| 5 | 240分 | オンライン実技試験 | 7月3日 12月19日 |
| <p>参加条件: どなたでもOK</p> <p>【受講料/教材費】65,000円 【IHTA試験料】8,000円 合計73,000円 【受講期間】3ヶ月 ※「身体運動の機能解剖学」を既にお持ちの方は¥5,000引きで受講いただけます。 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)</p> | | | |

| ティーチングスキルアップ講座 | | 火曜コース 15:00~19:00 大塚 真苗 | 土曜コース 10:00~14:00 水野 とも |
|---|------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 240分 | アーサナを見る上で必要な機能解剖学の 復習 | 6月21日 12月10日 |
| 2 | 240分 | 機能解剖学アドバンス | 7月5日 12月17日 |
| 3 | 240分 | オンラインレッスンでの 誘導方法と表現を学ぶ | 7月12日 12月24日 |
| 4 | 240分 | 現場での指導方法を深める | 7月19日 1月7日 15:00~19:00 |
| 5 | | | |
| <p>参加条件: RYT200修了・IHTAヨガ1級取得途中の方</p> <p>【受講料/教材費】65,000円 【受講期間】3か月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)</p> | | | |

| 頸椎アナトミカルアプローチ (修了書付き) | | 日曜コース 10:00~14:00 田邊 正宏 | 水曜コース 15:00~19:00 田邊 正宏 |
|---|------|---|-------------------------------|
| 1 | 240分 | 頸部の基礎知識と調整法 | 7月24日 10月5日 |
| 2 | 240分 | アナトミカルアプローチ (骨格調整・筋膜リリース・リンパ系・ 表情筋) | 7月31日 10月12日 |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| <p>参加条件: RYT200修了・IHTAヨガ1級取得途中の方</p> <p>【受講料/教材費】合計50,000円 【受講期間】3か月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)</p> | | | |

| シニアヨガ ベーシック 16時間 (実技試験込み) ~レッスンはシークエンスから~ | | 水曜コース 10:00~14:00 大塚 真苗 | 土曜コース 15:00~19:00 川内 ありさ |
|---|------|-------------------------------|--------------------------------|
| 1 | 240分 | シニアヨガとは(効果・目的) | 6月1日 10月1日 |
| 2 | 240分 | 高齢者がかかえる疾患から見えること | 6月8日 10月8日 |
| 3 | 240分 | ロコモティブシンドロームとは | 6月22日 10月15日 |
| 4 | 240分 | シークエンスの練習 | 6月29日 10月22日 |
| 5 | 240分 | オンライン実技試験 | 6月29日 15:00~ 10月29日 |
| <p>参加条件: どなたでもOK</p> <p>【受講料/教材費】53,000円 【IHTA試験料】8,000円 合計61,000円 【受講期間】3ヶ月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)</p> | | | |

| シニアヨガ アドバンス 16時間 ~レッスンプログラミング を組み立てる~ | | 水曜コース 10:00~14:00 大塚 真苗 | 土曜コース 10:00~14:00 宮崎 由里佳 |
|--|------|-------------------------------|--------------------------------|
| 1 | 240分 | シニアヨガとは(復習) | 7月6日 1月7日 2023年 |
| 2 | 240分 | 高齢者がかかえる疾患から見えること | 7月13日 1月14日 2023年 |
| 3 | 240分 | 運動指導に必要なこと (機能解剖学と運動生理学) | 7月20日 1月21日 2023年 |
| 4 | 240分 | プログラミングを考える | 7月27日 1月28日 2023年 |
| 5 | 240分 | オンライン実技試験 | 8月3日 1月28日 15:00~19:00 |
| <p>参加条件: RYT200修了・IHTAヨガ1級取得途中の方 (e-ラーニング学習済みでご参加ください)</p> <p>【受講料/教材費】58,000円 【IHTA試験料】8,000円 合計66,000円 【受講期間】3ヶ月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円) ベーシックとセット申込みの場合は教材費5,000円引きです</p> | | | |