

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ケンスの中で、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	シーケンスの練習		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



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①②	<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>	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	ストレッチング基礎知識 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行うことが 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しょう! 近年ストレッチ専門店が増加してい るようになり、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 です。</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・肩甲挙筋・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

