

2022年度 梅田校通学スケジュール

2022年8月17日 更新

マタニティヨガ 16h+試験 ※RYT500加算対象講座				講師:宮田 奈緒		
1	240分	マタニティヨガの目的と効果	出産中の女性の体の変化を総合的に学び、安全かつ有効的なレッスンを学ぶ。様々な注意事項を予測し、的確な誘導を行うことを目的とする。センシティブなクラスを明るく楽しい内容で進め、指導中の細かな配慮が出来るインストラクターを目指す。	10月8日	土	10:00~14:00
2	240分	妊娠中の体の変化/アーサナ解説		10月15日	土	10:00~14:00
3	240分	産後概要/プログラミング解説		10月22日	土	10:00~14:00
4	240分	ロールプレイング/試験対策		10月29日	土	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験		11月5日	土	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 ※RYT500加算対象講座				講師:川内 ありさ		
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。	6月29日	水	10:00~14:00
2	240分	高齢者のストレスに関する症例		7月6日	水	10:00~14:00
3	240分	ロコモティブシンドロームとは		7月13日	水	10:00~14:00
4	240分	シークエンスの練習		7月20日	水	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験		7月27日	水	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 ※RYT500加算対象講座				講師:川内 ありさ		
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。	9月14日	水	10:00~14:00
2	240分	高齢者がかかえる疾患から見えること		9月21日	水	10:00~14:00
3	240分	運動指導に必要なこと		9月28日	水	10:00~14:00
4	240分	プログラミングを考える		10月12日	水	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験		10月19日	水	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 ※RYT500加算対象講座				講師:川内 ありさ		
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。	開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら 梅田校まで		
2	180分	解剖学(骨格、筋肉)・生理学(肌の構造、内分泌系)				
3	180分	レッスンプログラミング・レッスン実践				
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 ※RYT500加算対象講座				講師:宮田 奈緒		
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。	12月13日	火	10:00~14:00
2	240分	プロップの使い方/プログラミング		12月20日	火	10:00~14:00
3	240分	実践ロープ/試験対策		1月10日	火	10:00~14:00
4	240分	認定実技試験		1月24日	火	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 ※RYT500加算対象講座				講師:宮田 奈緒		
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? 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10日	木	10:00~14:00
2	240分	プログラミング		11月17日	木	10:00~14:00
3	240分	実践ロープ/試験対策		11月24日	木	10:00~14:00
4	240分	認定実技試験		12月1日	木	10:00~14:00

通常:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前:73,000円(税込)

ピラティスベーシック 40h+試験 ※RYT500加算対象講座				講師:青木 朋代		
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	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。	8月18日	木	13:00~17:00
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		9月1日	木	13:00~17:00
3	240分	ピラティス用語/コアコントロール法、姿勢評価②		9月15日	木	13:00~17:00
4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編		9月29日	木	13:00~17:00
5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編		10月13日	木	13:00~17:00
6	240分	レッスン構成/キューイングの練習、ロープ		10月27日	木	13:00~17:00
7	240分	トレーニング理論/ロープ		11月10日	木	13:00~17:00
8	240分	改善プログラム/ロープ		11月17日	木	13:00~17:00
9	240分	ロープ60分		12月1日	木	13:00~17:00
10	240分	試験対策と復習		12月15日	木	13:00~17:00
11	240分	認定試験		12月22日	木	13:00~17:00

通常:195,000円(税込) → 開講2ヶ月前:173,000円(税込)

＜新講座開講決定！＞ プレピラティス講座 16h ※試験無し ※RYT500加算対象講座				【NEW】講師：川内 ありさ		
1	240分	ピラティス概要とプレピラティスの目的・効果	プレとは…「以前の」「前の」という意味があります。そのため本講座では、ピラティスのエクササイズを始める前の準備動作やエクササイズを効果的に行うための体の使い方のポイントを知る講座です。ピラティス養成コースを受講前の準備として、もしくは自分の為にピラティスをより効果的に理解して取り組みたい方におすすめです。	12月17日	土	13:00～17:00
2	240分	解剖学／姿勢評価エクササイズ前の基本姿勢		12月24日	土	13:00～17:00
3	240分	ピラティスエクササイズに必要なプレ動作		1月14日	土	13:00～17:00
4	240分	プレピラティスのまとめ実践学習		1月21日	土	13:00～17:00

通常：95,000円(税込) → 開講2ヶ月前：73,000円(税込)

産後ケアトレーニング 16h+試験 ※RYT500加算対象講座				講師：宮田 奈緒		
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。	11月12日	土	10:00～14:00
2	240分	解剖学／トレーニング概要		11月19日	土	10:00～14:00
3	240分	トレーニング実践／実技試験対策		11月26日	土	10:00～14:00
4	240分	トレーニング実践／実技試験対策		12月3日	土	10:00～14:00
5	240分	認定実技試験		12月10日	土	10:00～14:00

通常：95,000円(税込) → 開講2ヶ月前：73,000円(税込)

English Yoga 16h+試験 ※RYT500加算対象講座				講師：川内 ありさ		
1	240分	会話練習、身体や骨の名前、動詞を学ぶ	レッスンで自然に使える英会話を身につけ、自ら発信する自信を持てるようになります。太陽礼拝のインストラクションを自分の言葉で使える形に！文の組み合わせを考えるなど創作力もつく講座です。	開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら 梅田校まで		
2	240分	呼吸の伝え方、動詞を学ぶ、筋肉の名前、太陽礼拝				
3	240分	太陽礼拝、インストラクション実践				
4	240分	ロープレ練習(実技試験練習)/実技試験				

通常：95,000円(税込) → 開講2ヶ月前：73,000円(税込)

ヨガリフレクソロジー 16h+試験 ※RYT500加算対象講座				講師：宮田 奈緒		
1	240分	リフレクソロジーとは、歴史・なぜ足を揉む必要があるのか？	リフレクソロジーとは、「反射学」を意味します。足裏には身体全体の臓器が投影された「反射区」と呼ばれるゾーンがあり、そこに刺激を与えることで血液やリンパ液の流れが改善され、人間が持っている自然治癒力を高めることが出来ると言われています。	開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら 梅田校まで		
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	プログラミング作成				
4	240分	ロープレ練習(実技試験練習)/実技試験				

通常：85,000円(税込) → 開講2ヶ月前：63,000円(税込)

※このスケジュールは変更になる可能性があります

お申込み・ご受講のご相談について

YMC梅田校の「ヨガ講師」へお気軽にお問合せ・お声がけください

