

2023年度 名古屋校通学スケジュール

2022年10月16日 更新

マタニティヨガ 16h+試験 ※RYT500加算対象講座				(仮)講師:林 真矢 4月火曜開講			開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで
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。	5月15日	月	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たいと良いかが分かります。	5月29日	月	10:00~14:00	
3	240分	産後概要/プログラミング解説	妊娠された方が来てから考えている間に合いません！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！	6月12日	月	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も、お勧めの講座です。	6月26日	月	10:00~14:00	
5		認定実技試験		7月10日	月	10:00~14:00	



シニアヨガベーシック 16h+試験 ※RYT500加算対象講座				開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで		
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。			
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。			
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。			
4	420分	シークエンスの練習	学習のペースは『ロコモティブシンドローム』です。			
		認定実技試験				



シニアヨガアドバンス 16h+試験 ※RYT500加算対象講座				開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで		
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行えること、ADLの向上が必要です。			
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	プログラムは自身で作成し、レッスンが実施できるようにすることを目指します。			
4	420分	プログラミングを考える				
		認定実技試験				



小顔フェイシャルヨガ 9h+試験 ※RYT500加算対象講座				開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで		
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			
2	180分	解剖学(骨格、筋肉)・生理学(肌の構造、内分泌系)	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。			
3	180分	レッスンプログラミング・レッスン実践	しわを取る、小顔になる、血色のよい肌のある肌を作る、などの効果が期待できます。			
4	180分	認定実技試験	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。			



リストラティブヨガ 12h+試験 ※RYT500加算対象講座				(仮)講師:林 真矢 2月木曜開講			開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで
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。	1月24日	火	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る方法を学んでいきます。	2月7日	火	10:00~14:00	
3	240分	実践ロール/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。	2月21日	火	10:00~14:00	
4	240分	認定実技試験		2月21日	火	10:00~14:00	



キッズヨガ 12h+試験 ※RYT500加算対象講座				(仮)講師:白岩由紀子 5月土曜開講			開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで
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。	5月20日	土	14:30~18:30	
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も期待できるのでしょうか？	6月3日	土	14:30~18:30	
3	240分	実践ロール/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。	6月17日	土	14:30~18:30	
4	240分	認定実技試験		7月1日	土	14:30~18:30	



ピラティスベーシック 40h+試験 ※RYT500加算対象講座				講師:水野とも 2022年12月日曜開講		講師:水野とも 2023年1月水曜開講			
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		12月25日	日	10:00~14:00	1月25日	水	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		1月15日	日	10:00~14:00	2月8日	水	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		1月22日	日	10:00~14:00	2月15日	水	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、受けたい生徒さんも増えています。	2月5日	日	10:00~14:00	3月1日	水	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。	2月19日	日	10:00~14:00	3月15日	水	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	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。	2月26日	日	10:00~14:00	3月29日	水	10:00~14:00
7	240分	トレーニング理論/ロープレ	縦横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。	3月12日	日	10:00~14:00	4月5日	水	10:00~14:00
8	240分	改善プログラム/ロープレ		3月19日	日	10:00~14:00	4月19日	水	10:00~14:00
9	240分	ロープレ60分		4月2日	日	10:00~14:00	5月17日	水	10:00~14:00
10	240分	試験対策と復習		4月16日	日	10:00~14:00	6月7日	水	10:00~14:00
11	240分	認定試験		4月23日	日	10:00~14:00	6月21日	水	10:00~14:00



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



ピラティスアドバンス 24h+試験 ※RYT500加算対象講座			開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで	開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで
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		
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		
3	240分	ピラティス用語/コアコントロール法、姿勢評価②		
4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編		
5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編		
6	240分	レッスン構成/キューイングの練習、ロープレ		
7	240分	認定試験		



ピラティスエクササイズプラス 16h ※RYT500加算対象講座			講師:水野とも 2022年11月水曜開講		
1	240分	ピラティスの基礎確認とエクササイズ実践	11月2日	水	10:00~14:00
2	240分	アライメント確認とエクササイズ実践	11月16日	水	10:00~14:00
3	240分	エクササイズ実践	11月30日	水	10:00~14:00
4	240分	エクササイズ実践と総復習	12月21日	水	10:00~14:00

産後ケアトレーニング 16h+試験 ※RYT500加算対象講座			(仮)講師:林 真矢 9月木曜開講			開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで
1	240分	産後ケアトレーニングの目的/呼吸法	7月24日	月	10:00~14:00	
2	240分	解剖学/トレーニング概要	8月21日	月	10:00~14:00	
3	240分	トレーニング実践/実技試験対策	8月28日	月	10:00~14:00	
4	240分	トレーニング実践/実技試験対策	9月11日	月	10:00~14:00	
5	240分	認定実技試験	9月25日	月	10:00~14:00	



ヨガと生理学 12h ※RYT500加算対象講座			開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで
1	240分	運動生理学とは	
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	

ヨガリフレクソロジー 16h+試験 ※RYT500加算対象講座			開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで
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?	
2	240分	脚区とは、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	

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

