

シニアベーシック 16h+試験				講師: 畠中真梨 定員14名			講師: 大塚真苗 定員8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。	1月19日	木	10:00～14:00	5月20日	土	10:00～14:00
2	240分	高齢者のストレスに関する症例		1月26日	木	10:00～14:00	5月27日	土	10:00～14:00
3	240分	ロコモティブシンドロームとは		2月2日	木	10:00～14:00	6月3日	土	10:00～14:00
4	240分	シークエンスの練習		2月9日	木	10:00～14:00	6月10日	土	10:00～14:00
5	240分	認定実技試験		2月16日	木	10:00～14:00	6月17日	土	10:00～14:00

通常: 83,000円(税込) → 開講2ヶ月前: 61,000円(税込)

シニアアドバンス 16h+試験				講師: 坂本かおる 定員8名			講師: 坂本かおる 定員8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こ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することを目指します。	3月3日	金	10:00～14:00	6月24日	土	10:00～14:00
2	240分	高齢者がかかえる疾患から見えること		3月10日	金	10:00～14:00	7月1日	土	10:00～14:00
3	240分	運動指導に必要なこと		3月17日	金	10:00～14:00	7月8日	土	10:00～14:00
4	240分	プログラミングを考える		3月24日	金	10:00～14:00	7月15日	土	10:00～14:00
5	240分	認定実技試験		3月31日	金	10:00～14:00	7月22日	土	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14名			講師: 榊井 信子 定員14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ると良いかが分かります。 妊娠された方が来てから考え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も、お勧めの講座です。	4月12日	水	10:00～14:00	7月29日	土	10:00～14:00
2	240分	妊娠中の体の変化/アーサナ解説		4月19日	水	10:00～14:00	8月5日	土	10:00～14:00
3	240分	産後概要/プログラミング解説		4月26日	水	10:00～14:00	8月19日	土	10:00～14:00
4	240分	実技試験対策		5月10日	水	10:00～14:00	8月26日	土	10:00～14:00
5	240分	認定実技試験		5月17日	水	10:00～14:00	9月2日	土	10:00～14:00

通常: 95,000円(税込) → 開講2ヶ月前: 73,000円(税込)

リストラティブヨガ 12h+試験				講師: 藤田真弓 定員14名			講師: 工藤友美 定員14名		
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、完全な深いリラクゼーションへつなげていく方法を学びます。 忙しい現代人に癒しを与える、やさしいヨガです。	2022年11月24日	木	10:00～14:00	4月15日	土	10:00～14:00
2	240分	プロップの使い方/プログラミング		2022年12月1日	木	10:00～14:00	4月22日	土	10:00～14:00
3	240分	実践ロープレ/試験対策		2022年12月8日	木	10:00～14:00	4月29日	土	10:00～14:00
4	240分	認定実技試験		2022年12月15日	木	10:00～14:00	5月13日	土	10:00～14:00

通常: 95,000円(税込) → 開講2ヶ月前: 73,000円(税込)

小顔フェイシャルヨガ 9h+試験				講師: 美都くらら 定員8名		
1	240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	レッスンに小顔フェイシャルヨガを取り入れれば、他のインストラクターとの差別化になります。表情筋エクササイズを行いながら、アーサナを取る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。	2022年12月2日	金	10:00～14:00
2	240分	解剖学(骨格、筋肉) 生理学(肌の構造、内分泌系)		2022年12月9日	金	10:00～14:00
3	240分	レッスンプログラミング・実践		2022年12月16日	金	10:00～14:00
4	240分	認定実技試験		2022年12月23日	金	10:00～14:00

通常: 85,000円(税込) → 開講2ヶ月前: 63,000円(税込)

キッズヨガ 12h+試験				講師: 本田雄介 定員8名		
1	240分	キッズヨガの目的と効果/乳幼児の発達過程	現代の子どもたちに何が起きているのか、ヨガを活かして何ができるかを考えていきます。 幼少期の発達と成長段階に合わせて、安全な指導法や遊びを取り入れたレッスンプログラミングを学びます。 子どもたちが心身ともに健やかに過ごせるよう、キッズヨガインストラクターとしてそのサポートをしていきます。	2月5日	日	10:00～14:00
2	240分	プログラミング		2月12日	日	10:00～14:00
3	240分	ロープレ/ベビーママヨガ		2月19日	日	10:00～14:00
4	240分	認定実技試験		2月26日	日	10:00～14:00

通常: 80,000円(税込) → 開講2ヶ月前: 58,000円(税込)

産後ケアトレーニング 16h+試験				講師: 藤井梨紗 定員8名		
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びます。ピラティスをベースにした動きは、体づくり役に役立ちます。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。	2月1日	水	10:00～14:00
2	240分	解剖学/トレーニング概要		2月8日	水	10:00～14:00
3	240分	トレーニング実践/実技試験対策		2月15日	水	10:00～14:00
4	240分～	トレーニング実践/実技試験対策 認定実技試験		2月22日	水	10:00～14:00 14:30～実技試験

通常: 95,000円(税込) → 開講2ヶ月前: 73,000円(税込) ※機能解剖テキストお持ちの場合は5,000円割引

プレピラティス講座 16h ※試験無し				講師:美都くらら 定員14名		
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てです。	6月7日	水	10:00~14:00
2	240分	解剖学/姿勢評価エクササイズ前の基本姿勢		6月14日	水	10:00~14:00
3	240分	ピラティスエクササイズに必要なプレ動作		6月21日	水	10:00~14:00
4	240分	プレピラティスのまとめ実践学習		6月28日	水	10:00~14:00

通常:80,000円(税込) → 開講2ヶ月前:58,000円(税込) ※機能解剖テキストお持ちの場合は5,000円割引

ピラティスエクササイズプラス講座 16h				講師:水野とも 定員14名		
1	240分	ピラティスの基礎確認とエクササイズ実践	エクササイズ19種にプラス基本の動きや準備エクササイズを5種を加え、実践で体の機能を高める講座。ベーシックコースにプラスすることで、ピラティスのエクササイズを幅広く習得できレッスンでのレパートリーの広がりに繋がります。プレピラティスと併せて受講することで、自分にとっての体の動きを高め、実践することが可能になります。またエクササイズプラスのみの場合もご受講可能です。しっかり体を動かしたい、多くのエクササイズを知りたい方にもおすすめてです。	7月19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		7月26日	水	10:00~14:00
3	240分	エクササイズ実践		8月2日	水	10:00~14:00
4	240分	エクササイズ実践と総復習		8月9日	水	10:00~14:00

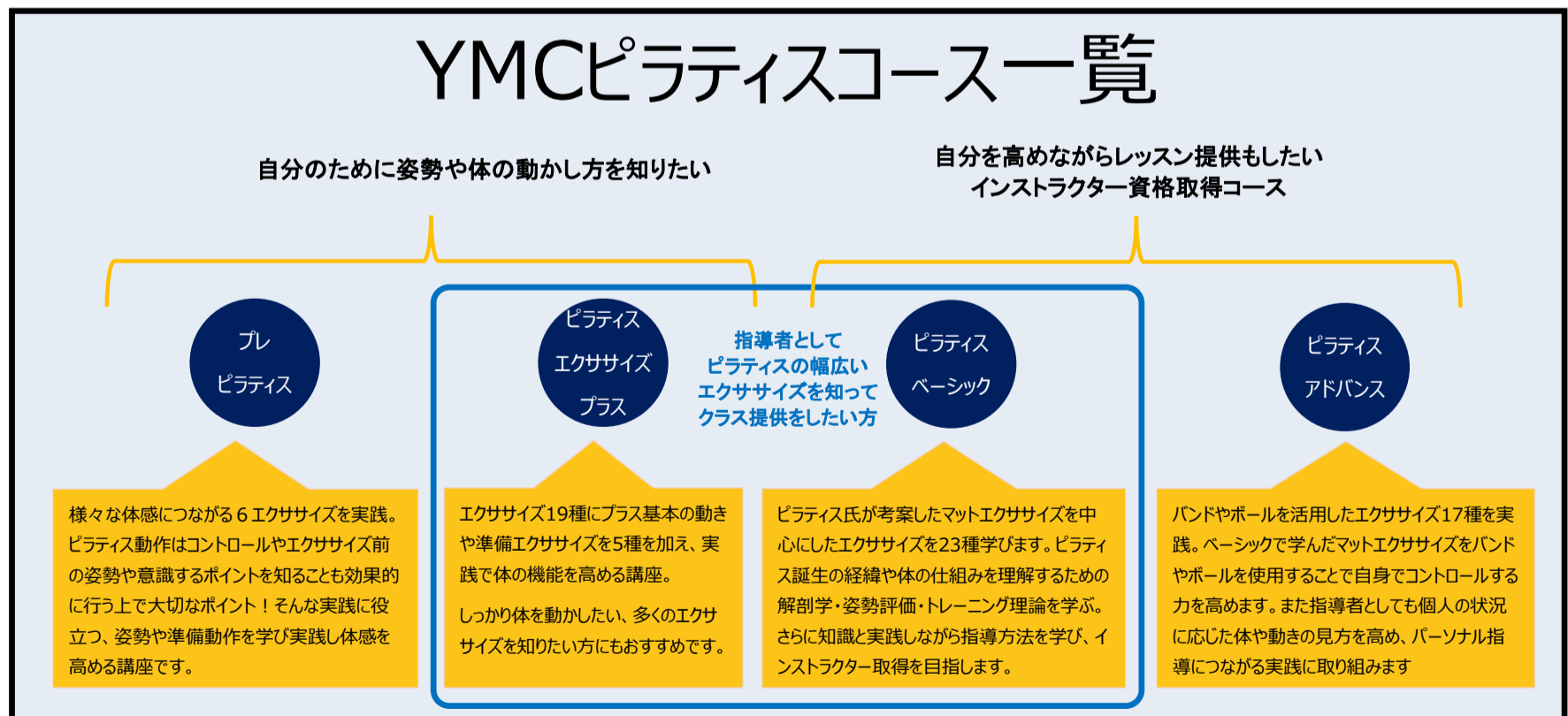
通常:82,000円(税込) → 開講2ヶ月前:60,000円(税込)

ピラティスベーシック 40h+試験				講師:大塚真苗 定員14名			講師:大塚真苗 定員8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	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。	3月16日	木	10:00~14:00	7月23日	日	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		3月23日	木	10:00~14:00	7月30日	日	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		3月30日	木	10:00~14:00	8月6日	日	10:00~14:00
4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編		4月6日	木	10:00~14:00	8月13日	日	10:00~14:00
5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編		4月13日	木	10:00~14:00	8月20日	日	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		4月20日	木	10:00~14:00	8月27日	日	10:00~14:00
7	240分	トレーニング理論/ロープレ		4月27日	木	10:00~14:00	9月3日	日	10:00~14:00
8	240分	改善プログラム/ロープレ		5月11日	木	10:00~14:00	9月10日	日	10:00~14:00
9	240分	ロープレ60分		5月18日	木	10:00~14:00	9月17日	日	10:00~14:00
10	240分	試験対策と復習		5月25日	木	10:00~14:00	9月24日	日	10:00~14:00
11	240分	認定試験		6月1日	木	10:00~14:00	10月1日	日	10:00~14:00

通常:195,000円(税込) → 開講2ヶ月前:173,000円(税込)

ピラティスアドバンス 24h+試験				講師:水野とも 定員8名			講師:大塚真苗 定員14名		
1	240分	事前講習(PHIピラティスとは)	YMC新宿校では初開講☆ 下記、IHTA協会とPHI団体の2つの資格が取得可能!! 「PHI Pilates Advanced Mat with Props」 「IHTA認定ピラティスアドバンスインストラクター」 個々の体の状態やピラティスエクササイズ時の動きや体の見方・見極める目を高めたい方やグループレッスンだけでなく、パーソナルな目線をもち個々の指導力を高めたい方におすすめて。	1月13日	金	10:00~14:00	6月8日	木	10:00~14:00
2	240分	事前講習(姿勢評価、ニュートラルポジションの見方)		1月20日	金	10:00~14:00	6月15日	木	10:00~14:00
3	240分	プロップを利用したエクササイズ実践		1月27日	金	10:00~14:00	6月22日	木	10:00~14:00
4	240分	プロップを利用したエクササイズ実践		2月3日	金	10:00~14:00	6月29日	木	10:00~14:00
5	240分	姿勢評価に伴うプログラムづくり、指導方法		2月10日	金	10:00~14:00	7月6日	木	10:00~14:00
6	240分	姿勢評価に伴うプログラムづくり、指導方法		2月17日	金	10:00~14:00	7月13日	木	10:00~14:00
7	240分	認定試験		2月24日	金	10:00~14:00	7月20日	木	10:00~14:00

通常:145,000円(税込) → 開講2ヶ月前:123,000円(税込)



<お申込み・ご受講のご相談について>  
TEL: 03-5909-2771 mail: shinjyuku@ymc-rise.co.jp

