

2022年度 梅田校通学スケジュール

2022年11月7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	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	妊娠中の体の変化/アーサナ解説			
3	240分	産後概要/プログラミング解説			
4	240分	ロールプレイング/試験対策			
5	240分	認定実技試験			

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)	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	シーケンスの練習	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)	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	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	12月13日	火	10:00~14:00
2	240分	ブロップの使い方/プログラミング	12月20日	火	10:00~14:00
3	240分	実践ロールプレイング/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	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	プログラミング			
3	240分	実践ロールプレイング/試験対策			
4	240分	認定実技試験			

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	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、ロールプレ	10月27日	木	13:00~17:00
7	240分	トレーニング理論/ロールプレ	11月10日	木	13:00~17:00
8	240分	改善プログラム/ロールプレ	11月17日	木	13:00~17:00
9	240分	ロールプレ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	<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> 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 </div>
2	240分	解剖学／姿勢評価エクササイズ前の基本姿勢	
3	240分	ピラティスエクササイズに必要なブレ動作	
4	240分	プレピラティスのまとめ実践学習	

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	<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> 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 </div>
2	240分	解剖学／トレーニング概要	
3	240分	トレーニング実践／実技試験対策	
4	240分	トレーニング実践／実技試験対策	
5	240分	認定実技試験	

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	<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> 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 </div>
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？	<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> 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 </div>
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

