




アトミーストレッチトレーナー 2月スタート 水曜日コース			講師:田邊 正宏 定員 8名		
1	ストレッチ基礎知識・ストレッチ解剖学	<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することができるようになります。解剖学は、ただ頭で用語を覚えていただけでは、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す。近年ストレッチ専門店が増加しているように、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。</p> 	2月8日	水	14:10~17:20
2	【ハムストリングス】解剖学・ストレッチ実技 【下腿三頭筋】解剖学・ストレッチ実技		2月15日	水	14:10~17:20
3	【内転筋群】解剖学・ストレッチ実技 【臀筋群】解剖学・ストレッチ実技		2月22日	水	14:10~17:20
4	【腸腰筋】解剖学・ストレッチ実技 【大腿四頭筋】解剖学・ストレッチ実技		3月1日	水	14:10~17:20
5	ストレッチ復習・補講		3月8日	水	14:10~17:20
6	【外腹斜筋・内腹斜筋】解剖学・ストレッチ実技 【脊柱起立筋群・大腿筋膜張筋】解剖学・ストレッチ実技		3月15日	水	14:10~17:20
7	【僧帽筋・肩甲挙筋】解剖学・ストレッチ実技 【三角筋】解剖学・ストレッチ実技		3月29日	水	14:10~17:20
8	【ローテーターカフ】解剖学・ストレッチ実技 【肩甲骨】解剖学・ストレッチ実技		4月5日	水	14:10~17:20
9	【大胸筋・前鋸筋】解剖学・ストレッチ実技 【上腕二頭筋・上腕三頭筋】解剖学・ストレッチ実技		4月12日	水	14:10~17:20
10	総復習		4月19日	水	14:10~17:20
11	認定実技試験		4月26日	水	14:10~17:20

↑ 通常205,000円(税込)⇒2か月前までのお申込みで183,000円(税込)

骨格調整アドバンス 4月スタート 木曜日コース			講師:田邊 正宏 定員 8名		
1	基礎知識・モーションパルペーション	<p>スラスト(瞬間圧)での骨格調整を学ぶコースです。触診と視診と動診を駆使し、脊椎の椎間関節及び骨盤がどのようにバランスを崩しているのを見極めた上で、より効果的に改善できる技術を学びます。技術はガンステッドテクニック中心で行います。</p> 	4月20日	木	14:10~17:20
2	骨盤可動チェック法・テクニック		4月27日	木	14:10~17:20
3	腰椎可動チェック法・テクニック		5月11日	木	14:10~17:20
4	補講・復習		5月18日	木	14:10~17:20
5	胸椎可動チェック法・テクニック		5月25日	木	14:10~17:20
6	頸椎可動チェック法・テクニック		6月1日	木	14:10~17:20
7	補講・総復習		6月8日	木	14:10~17:20
9	認定実技試験		6月15日	木	14:10~17:20

↑ 通常185,000円(税込)⇒2ヶ月前までのお申込みで163,000円(税込)

アトミーストレッチトレーナー 6月スタート 土曜コース			講師:田邊 正宏 定員 8名		
1	ストレッチ基礎知識・ストレッチ解剖学	<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することができるようになります。解剖学は、ただ頭で用語を覚えていただけでは、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す。近年ストレッチ専門店が増加しているように、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。</p> 	6月17日	土	14:10~17:20
2	【ハムストリングス】解剖学・ストレッチ実技 【下腿三頭筋】解剖学・ストレッチ実技		6月24日	土	14:10~17:20
3	【内転筋群】解剖学・ストレッチ実技 【臀筋群】解剖学・ストレッチ実技		7月1日	土	14:10~17:20
4	【腸腰筋】解剖学・ストレッチ実技 【大腿四頭筋】解剖学・ストレッチ実技		7月8日	土	14:10~17:20
5	ストレッチ復習・補講		7月15日	土	14:10~17:20
6	【外腹斜筋・内腹斜筋】解剖学・ストレッチ実技 【脊柱起立筋群・大腿筋膜張筋】解剖学・ストレッチ実技		7月22日	土	14:10~17:20
7	【僧帽筋・肩甲挙筋】解剖学・ストレッチ実技 【三角筋】解剖学・ストレッチ実技		7月29日	土	14:10~17:20
8	【ローテーターカフ】解剖学・ストレッチ実技 【肩甲骨】解剖学・ストレッチ実技		8月5日	土	14:10~17:20
9	【大胸筋・前鋸筋】解剖学・ストレッチ実技 【上腕二頭筋・上腕三頭筋】解剖学・ストレッチ実技		8月12日	土	14:10~17:20
10	総復習		8月19日	土	14:10~17:20
11	認定実技試験		8月26日	土	14:10~17:20

↑ 通常205,000円(税込)⇒2か月前までのお申込みで183,000円(税込)

### お申込み・ご受講のご相談について

YMC横浜校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