

2022年・2023年 専科通学スケジュール 福岡校

2022年11月3日 更新

マタニティヨガ 16h+試験				2022年			2023年		
							講師： 未定		
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ていく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、お勧めの講座です。				4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					4月15日	土	10:00~14:00
3	240分	産後概要/プログラミング解説					4月22日	土	10:00~14:00
4	240分	実技試験対策					4月29日	土	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験					5月13日	土	10:00~14:00



シニアヨガベーシック 16h+試験				2022年			2023年		
							講師： 宮崎 由里佳		
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。	12月1日	木	10:00~14:00			
2	240分	高齢者のストレスに関する症例		12月15日	木	10:00~14:00			
3	240分	ロコモティブシンドロームとは		12月22日	木	10:00~14:00			
4	240分	シークエンスの練習		1月12日	木	10:00~14:00			
5	240分	認定実技試験		1月19日	木	10:00~14:00			



シニアヨガアドバンス 16h+試験				2022年			2023年		
							講師： 宮崎 由里佳		
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行えること、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。				2月4日	土	13:00~17:00
2	240分	高齢者がかかえる疾患から見えること					2月11日	土	13:00~17:00
3	240分	運動指導に必要なこと					2月18日	土	13:00~17:00
4	240分	プログラミングを考える					2月25日	土	13:00~17:00
5	240分	認定実技試験					3月4日	土	13:00~17:00



※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				2022年			2023年		
							講師： 宮崎 由里佳		
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。				2月24日	金	10:00~13:00
2	180分	解剖学（骨格、筋肉）生理学（肌の構造、内分泌系）					3月3日	金	10:00~13:00
3	180分	レッスンプログラミング・レッスン実践					3月10日	金	10:00~13:00
4	180分	認定実技試験					3月17日	金	10:00~13:00



リストラティブヨガ 12h+試験				2022年			2023年		
							講師： 宮崎 由里佳		
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。	10月17日	月	13:30~17:30			
2	240分	プロップの使い方/プログラミング		10月24日	月	13:30~17:30			
3	240分	実践0-9レ/試験対策		10月31日	月	13:30~17:30			
4	240分	認定実技試験		11月14日	月	13:30~17:30			



キッズヨガ 12h+試験				2022年			2023年		
							講師： 宮崎 由里佳		
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か？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。				3月31日	金	10:00~14:00
2	240分	プログラミング					4月7日	金	10:00~14:00
3	240分	実践0-9レ/試験対策					4月21日	金	10:00~14:00
4	240分	認定実技試験					4月28日	金	10:00~14:00



ピラティス 40h+試験			2022年		2023年	
					講師： 小林 麻衣子	
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			5月12日	金 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			5月19日	金 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			5月26日	金 10:00~14:00
4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編			6月2日	金 10:00~14:00
5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編			6月9日	金 10:00~14:00
6	240分	レッスン構成/キューイングの練習、ローブレ			6月16日	金 10:00~14:00
7	240分	トレーニング理論/ローブレ			6月23日	金 10:00~14:00
8	240分	改善プログラム/ローブレ			6月30日	金 10:00~14:00
9	240分	ローブレ60分			7月7日	金 10:00~14:00
10	240分	試験対策と復習			7月14日	金 10:00~14:00
11	240分	認定試験			7月21日	金 10:00~14:00



産後ケアトレーニング 16h+試験					講師： 宮崎 由里佳	
1	240分	産後ケアトレーニングの目的/呼吸法			6月3日	土 10:00~14:00
2	240分	解剖学/トレーニング概要			6月10日	土 10:00~14:00
3	240分	トレーニング実践/実技試験対策			6月17日	土 10:00~14:00
4	240分	トレーニング実践/実技試験対策			6月24日	土 10:00~14:00
5	240分	認定実技試験			7月1日	土 10:00~14:00



ヨガリフレクソロジー 16h						
1	240分	リフレクソロジーとは(言葉の意味/効果) 歴史・何故足を揉む必要があるのか?			ご希望の曜日・時間がある方は ヨガ講師「宮崎・片野」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	プログラム構成				
4	240分	認定試験				

お申込み・ご受講のご相談について

YMC福岡校スタッフへお声かけください
092-782-7858 fukuoka@ymc-rise.co.jp

YMC
メディカルトレーナーズスクール