

2023年度 名古屋校通学スケジュール

2023年1月6日 更新

マタニティヨガ 16h+試験 ※RYT500加算対象講座		
1	240分	マタニティヨガの目的と効果
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	実技試験対策
5		認定実技試験

通常:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前:73,000円(税込)

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



シニアヨガベーシック 16h+試験 ※RYT500加算対象講座			講師:白岩由紀子 3月木曜開講		
1	240分	シニアヨガとは(効果・目的)	3月30日	木	10:00~14:00
2	240分	高齢者のストレスに関する症例	4月13日	木	10:00~14:00
3	240分	ロコモティブシンドロームとは	4月20日	木	10:00~14:00
4	420分	シークエンスの練習	4月27日	木	10:00~14:00
		認定実技試験	4月27日	木	15:00~19:00

通常:83,000円(税込) → 開講2ヶ月前:61,000円(税込)

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



シニアヨガアドバンス 16h+試験 ※RYT500加算対象講座		
1	240分	シニアヨガとは(復習)
2	240分	高齢者がかかえる疾患から見えること
3	240分	運動指導に必要なこと
4	420分	プログラミングを考える
		認定実技試験

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

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



小顔フェイシャルヨガ 9h+試験 ※RYT500加算対象講座		
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)
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)

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



リストラティブヨガ 12h+試験 ※RYT500加算対象講座			講師:林 真矢 1月火曜開講		
1	240分	リストラティブヨガの目的と効果/解剖学	1月17日	火	10:00~14:00
2	240分	プロップの使い方/プログラミング	1月24日	火	10:00~14:00
3	240分	実践ロープレ/試験対策	2月7日	火	10:00~14:00
4	240分	認定実技試験	2月21日	火	10:00~14:00

通常:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前:73,000円(税込)

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



キッズヨガ 12h+試験 ※RYT500加算対象講座			講師:白岩由紀子 5月土曜開講		
1	240分	キッズヨガの目的と効果	5月20日	土	14:30~18:30
2	240分	プログラミング	6月3日	土	14:30~18:30
3	240分	実践ロープレ/試験対策	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

通常:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前:73,000円(税込)

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



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	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	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	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	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

通常:195,000円(税込) → 開講2ヶ月前:173,000円(税込)

確定↓
確定↓



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



ボディビルトレーナーズスクール

ピラティスアドバンス 24h+試験 ※RYT500加算対象講座		
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

通常:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前:73,000円(税込)

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



ピラティスエクササイズプラス 16h ※RYT500加算対象講座		
1	240分	ピラティスの基礎確認とエクササイズ実践
2	240分	アライメント確認とエクササイズ実践
3	240分	エクササイズ実践
4	240分	エクササイズ実践と総復習

通常:82,000円(税込) → 開講2ヶ月前:60,000円(税込)

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

産後ケアトレーニング 16h+試験 ※RYT500加算対象講座			講師:林 真矢 7月全曜開講		
1	240分	産後ケアトレーニングの目的/呼吸法	7月7日	金	10:00~14:00
2	240分	解剖学/トレーニング概要	7月21日	金	10:00~14:00
3	240分	トレーニング実践/実技試験対策	7月28日	金	10:00~14:00
4	240分	トレーニング実践/実技試験対策	8月4日	金	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験	8月11日	金	10:00~14:00

通常:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前:73,000円(税込)

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



ヨガと生理学 12h ※RYT500加算対象講座		
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

通常:80,000円(税込) → 開講2ヶ月前:58,000円(税込)

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

ヨガリフレクソロジー 16h+試験 ※RYT500加算対象講座		
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

通常:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前:73,000円(税込)

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

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

