

2023年度 梅田校通学スケジュール

2023年1月24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	1月31日	火	10:00~14:00
2	240分	妊娠中の体の変化/アーサナ解説	2月7日	火	10:00~14:00
3	240分	産後概要/プログラミング解説	2月28日	火	10:00~14:00
4	240分	ロールプレイング/試験対策	3月14日	火	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験	3月28日	火	10:00~14:00

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)	2月2日	木	10:00~14:00
2	240分	高齢者のストレスに関する症例	2月16日	木	10:00~14:00
3	240分	ロコモティブシンドロームとは	3月2日	木	10:00~14:00
4	240分	シーケンスの練習	3月9日	木	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験	3月16日	木	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)	4月6日	木	10:00~14:00
2	240分	高齢者がかかえる疾患から見ること	4月20日	木	10:00~14:00
3	240分	運動指導に必要なこと	4月27日	木	10:00~14:00
4	240分	プログラミングを考える	5月11日	木	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験	5月18日	木	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	<div style="border: 1px solid black; 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	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	<div style="border: 1px solid black; 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	ブロップの使い方/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)

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	4月5日	水	10:00~14:00
2	240分	プログラミング	4月12日	水	10:00~14:00
3	240分	実践ロールプレイング/試験対策	4月19日	水	10:00~14:00
4	240分	認定実技試験	4月26日	水	10:00~14:00

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①	2月4日	土	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	2月18日	土	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	3月4日	土	13:00~17:00
4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編	3月18日	土	13:00~17:00
5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編	4月1日	土	13:00~17:00
6	240分	レッスン構成/キューイングの練習、ロープレ	4月15日	土	13:00~17:00
7	240分	トレーニング理論/ロープレ	4月22日	土	13:00~17:00
8	240分	改善プログラム/ロープレ	5月13日	土	13:00~17:00
9	240分	ロープレ60分	5月27日	土	13:00~17:00
10	240分	試験対策と復習	6月10日	土	13:00~17:00
11	240分	認定試験	6月24日	土	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 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	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です。	5月25日	木	13:00～17:00
2	240分	解剖学／姿勢評価エクササイズ前の基本姿勢		6月1日	木	13:00～17:00
3	240分	ピラティスエクササイズに必要なブレ動作		6月8日	木	13:00～17:00
4	240分	プレピラティスのまとめ実践学習		6月15日	木	13:00～17:00

通常：95,000円(税込) → 開講2ヶ月前：73,000円(税込)

＜新講座開講決定！＞ピラティスアドバンス 24h ※RYT500加算対象講座				【NEW】講師：水野とも		
1	240分	事前講習(PHIピラティスとは、)	YMCにてPHI団体の資格が取得可能！！ 「PHI Pilates Advanced Mat with Props」資格 & IHTA認定ピラティスアドバンスインストラクターのダブル資格  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 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	3月16日	木	13:00～17:00
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)		3月23日	木	13:00～17:00
3	240分	ブロップを利用したエクササイズ実践		3月30日	木	13:00～17:00
4	240分	ブロップを利用したエクササイズ実践		4月6日	木	13:00～17:00
5	240分	姿勢評価に伴うプログラムづくり、指導方法		4月13日	木	13:00～17:00
6	240分	姿勢評価に伴うプログラムづくり、指導方法		4月20日	木	13:00～17:00
7	240分	認定試験		4月27日	木	13:00～17:00

通常：145,000円(税込) → 開講2ヶ月前：123,000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	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んでいきます。ピラティスをベースにした動きは、体力づくりに役立ちます。産後の体は生涯ともにご一緒です。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。	1月21日	土	10:00～14:00
2	240分	解剖学／トレーニング概要		1月28日	土	10:00～14:00
3	240分	トレーニング実践／実技試験対策		2月4日	土	10:00～14:00
4	240分	トレーニング実践／実技試験対策		2月11日	土	10:00～14:00
5	240分	認定実技試験		2月18日	土	10:00～14:00

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	レッスンで自然に使える英会話を身につけ、自ら発信する自信を持てるようになります。太陽礼拝のインストラクションを自分の言葉で使える形に！文の組み合わせを考えるなど創作力もつく講座です。	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	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？	リフレクソロジーとは、「反射学」を意味します。足裏には身体全体の臓器が投影された「反射区」と呼ばれるゾーンがあり、そこに刺激を与えることで血液やリンパ液の流れが改善され、人間が持っている自然治癒力を高めることが出来ると言われてます。	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	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

