

2023年 専科通学スケジュール 福岡校

2023年1月17日 更新

マタニティヨガ 16h+試験				講師： 未定			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い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	12月1日	金	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	12月8日	金	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	12月15日	金	10:00~14:00
4	240分	実技試験対策		4月29日	土	10:00~14:00	12月22日	金	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験		5月13日	土	10:00~14:00	12月22日	金	14:30~18:30

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				講師： 宮崎 由里佳			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。学習のペースは『ロコモティブシンドローム』です。	7月13日	木	10:00~14:00	ご希望の曜日・時間がある方は ヨガ講師「宮崎・片野」まで	8月17日	木	10:00~14:00
2	240分	高齢者のストレスに関する症例		7月20日	木	10:00~14:00				
3	240分	ロコモティブシンドロームとは		7月27日	木	10:00~14:00				
4	240分	シークエンスの練習		8月3日	木	10:00~14:00				
5	240分	認定実技試験		8月10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				講師： 宮崎 由里佳			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自由に行うこと、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	8月17日	木	10:00~14:00
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	8月24日	木	10:00~14:00
3	240分	運動指導に必要なこと		2月18日	土	13:00~17:00	8月31日	木	10:00~14:00
4	240分	プログラミングを考える		2月25日	土	13:00~17:00	9月7日	木	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験		3月4日	土	13:00~17:00	9月14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				講師： 宮崎 由里佳			講師： 片野 しおり		
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	9月2日	土	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	9月9日	土	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	9月16日	土	10:00~13:00
4	180分	認定実技試験		3月17日	金	10:00~13:00	9月23日	土	10:00~13:00

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				講師： 宮崎 由里佳			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、完全な深いリラクゼーション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7日	土	10:00~13:00	ご希望の曜日・時間がある方は ヨガ講師「宮崎・片野」まで	10月17日	土	10:00~13:00
2	240分	プロップの使い方/プログラミング		10月14日	土	10:00~13:00				
3	240分	実践0-9レ/試験対策		10月21日	土	10:00~13:00				
4	240分	認定実技試験		10月28日	土	10:00~13:00				

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				講師： 宮崎 由里佳			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	ご希望の曜日・時間がある方は ヨガ講師「宮崎・片野」まで	4月7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				

通常：95,000円（税込） → 開講2ヶ月前：73,000円（税込）



ピラティス 40h+試験			講師： 小林 麻衣子	講師： 藤井 彩生
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 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12日 金 10:00~14:00	8月20日 日 10:00~14:00
2	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19日 金 10:00~14:00	8月27日 日 10:00~14:00
3	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編	5月26日 金 10:00~14:00	9月3日 日 10:00~14:00
4	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編	6月2日 金 10:00~14:00	9月10日 日 10:00~14:00
5	240分	レッスン構成/キューイングの練習、ローブレ	6月9日 金 10:00~14:00	9月17日 日 10:00~14:00
6	240分	トレーニング理論/ローブレ	6月16日 金 10:00~14:00	9月24日 日 10:00~14:00
7	240分	改善プログラム/ローブレ	6月23日 金 10:00~14:00	10月1日 日 10:00~14:00
8	240分	ローブレ60分	6月30日 金 10:00~14:00	10月8日 日 10:00~14:00
9	240分	試験対策と復習	7月7日 金 10:00~14:00	10月15日 日 10:00~14:00
10	240分	認定試験	7月14日 金 10:00~14:00	10月22日 日 10:00~14:00
11	240分		7月21日 金 10:00~14:00	10月29日 日 10:00~14:00

通常：195,000円（税込） → 開講2ヶ月前：173,000円（税込）



ピラティスエクササイズプラス 16h			講師： 水野 とも (名古履校)	講師： 藤井 彩生
1	240分	ピラティスの基礎確認とエクササイズ実践	7月28日 金 10:00~14:00	11月5日 日 10:00~14:00
2	240分	アライメント確認とエクササイズ実践	7月28日 金 14:30~18:30	11月12日 日 10:00~14:00
3	240分	エクササイズ実践	8月4日 金 10:00~14:00	11月19日 日 10:00~14:00
4	240分	エクササイズ実践と総復習	8月4日 金 10:00~14:00	11月26日 日 10:00~14:00



ピラティスアドバンス 24h+試験 ※RYT500加算対象講座			講師： 藤井 彩生		
1	240分	事前講習（PHIピラティスとは）	<p>「PHI Pilates Advanced Mat with Props」 「IHTA認定ピラティスアドバンスインストラクター」</p> <p>11月平日 10:00~14:00 予定</p>		
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	240分	プロップを利用したエクササイズ実践			
4	240分	プロップを利用したエクササイズ実践			
5	240分	姿勢評価に伴うプログラムづくり、指導方法			
6	240分	姿勢評価に伴うプログラムづくり、指導方法			
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）



産後ケアトレーニング 16h+試験			講師： 宮崎 由里佳	ご希望の曜日・時間がある方は ヨガ講師「宮崎・片野」まで
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	

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			ご希望の曜日・時間がある方は ヨガ講師「宮崎・片野」まで		
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？ 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	<p>リフレクソロジーとは、足の裏の反射区への適度な刺激により内臓機能改善につなげる技法のこと。リフレクソロジーの技術とヨガのポーズの相乗効果で全身を整えるクラスをプログラムすることで、内臓機能の活性化、血行促進につながります。</p>		
2	240分	リフレクソロジー構成			
3	240分	認定試験			
4	240分				

通常：80,000円（税込） → 開講2ヶ月前：58,000円（税込）

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