

【YMCメディカルトレーナーズスクール】

2023年「オンライン講座」スケジュール

緑色の講座	単体受講【YMC修了書発行】	主にその分野の 専門知識を学びたい方 にオススメの講座です
<p>【試験】なし 【証明証】受講の講義をすべて修了後「修了証」が発行されます ※RYT300等バックで購入の方の修了書発行は別途料金が発生します 【目的】知識の幅を広げる、見解を深める、ホリスティックな学びの一環としてぜひ！！ RYT300をバック購入以外で専科取得希望の方はRYT300を受講時間数に単位加算となります。 RYT300をバック購入受講の方も追加単体お申込み購入可能です。(ご自分の購入コース内容をご確認ください)</p>		

オレンジ色の講座	【IHTA協会認定資格講座】	主にその分野の 専門知識を活かして指導をしていきたい方 にオススメの講座です
<p>【試験】あり(実技試験・WEB試験有) → (マタニティ・産後ケアトレ・小顔・ストレッチアドバンス) (筆記試験無) → (シニア) 【目的】基礎を学習後更に深めることや、現場にでてから気づく必要な技術や応用力の学習としてぜひ！！ 【証明証】試験に合格すると「インストラクター認定証」の資格が発行されます。 RYT300をバック購入以外で専科取得希望の方はRYT300を受講時間数に単位加算となります。 RYT300をバック購入受講の方も追加単体お申込み購入可能です。(ご自分の購入コース内容をご確認ください) RYT300をバック購入されている方の試験料は別途必要になりますので、スタッフ迄ご確認ください。</p>		

アーユルヴェーダ基礎 10時間 (修了書付き)		水曜コース 10:00~14:00 大塚 真由	GWコース 10:00~14:00 大塚 真由	水曜コース 10:00~14:00 大塚 真由	
1	240分	アーユルヴェーダとは・ドージャとは	1月11日	5月3日	9月6日
2	240分	ライフスタイル・病気の発端	1月18日	5月4日	9月13日
3	120分	アーユルヴェーダとヨガの実践とは	1月25日 10:00~12:00	5月4日 15:00~17:00	9月20日 10:00~12:00
参加条件：RYT200 学習中 or 修了の方					
【受講料/教材費】50,000円 【受講期間】3か月(単体申込の場合) ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)					

プレピラティス講座 16時間 (修了書付き)		日曜コース 15:00~19:00 佐藤 美子	水曜コース 10:00~14:00 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と効果	2月5日	8月2日
2	240分	解剖学/姿勢評価 エクササイズ前の基本姿勢	2月12日	8月9日
3	240分	ピラティスエクササイズに必要なフレクション	2月19日	8月23日
4	240分	プレピラティスのまとめ 実践学習	2月26日	8月30日
参加条件：どなたでもOK				
【受講料/教材費】58,000円 【受講期間】3ヶ月(単体申込の場合) ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)				

ヨガと生理学 16時間 (修了書付き)		日曜コース 15:00~19:00 白岩由紀子	金曜コース 10:00~14:00 白岩由紀子	
1	240分	"運動生理学とは～導入～骨と筋肉の関係"	4月9日	7月7日
2	240分	筋収縮とエネルギー	4月16日	7月14日
3	240分	運動と呼吸	4月23日	7月21日
4	240分	肥満のメカニズムとヨガ	4月30日	7月28日
参加条件：プログラミング(レッスン)作成が出来て 太陽礼拝を勉強された方				
【受講料/教材費】58,000円 【受講期間】3か月(単体申込の場合) ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)				

マタニティヨガインストラクター 養成講座 16時間+実技試験		日曜コース 10:00~14:00 林 真矢	土曜コース 10:00~14:00 宮田 奈緒	
1	240分	マタニティヨガの目的と効果	5月14日	9月2日
2	240分	妊娠期の体の変化/アーサナ解説	5月21日	9月9日
3	240分	産後概要/プログラミング解説	5月28日	9月16日
4	240分	実技試験対策	6月4日	9月23日
5	240分	オンライン実技試験	6月11日	9月30日
参加条件：RYT200 学習中 or 修了の方 ※プログラミング(レッスン)作成を勉強された方				
【受講料/教材費】65,000円 【IHTA試験】8,000円 合計73,000円 【受講期間】3ヶ月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)				

セルフストレッチアドバンス 講座 10時間+実技試験		月曜コース 日曜により時間が変更 藤木 拓也	土曜コース 日曜により時間が変更 藤木 拓也	
1	240分	【下部】 関節の解剖(構造) パリエーションストレッチ 呼吸(呼吸)ストレッチ	5/29 10:00~14:00	10/7 15:00~19:00
2	180分	【上部】 関節の解剖(構造) パリエーションストレッチ 呼吸(呼吸)ストレッチ	6/12 10:00~13:00	10/14 15:00~18:00
5	180分	【下部】 関節の解剖(構造) パリエーションストレッチ 呼吸(呼吸)ストレッチ	6/19 10:00~13:00	10/21 15:00~18:00
240分	オンライン実技試験	6/26 10:00~14:00	10/28 15:00~19:00	
参加条件：どなたでもOK				
【受講料/教材費】55,000円 【IHTA試験料】8,000円 合計63,000円 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)				

ヨガインストラクターのためのヨーガ哲学講座 ~バカワットギーターに出会う~ 16時間 (修了書付き)		木曜コース 10:00~14:00 佐藤 ゴウ	火曜コース 10:00~14:00 佐藤 ゴウ	
1	240分	なぜ「人生の取扱説明書」バカワットギーターを読むのか?	4月6日	9月5日
2	240分	インストラクターが持つ不安を解消する クリシュナのことは①	4月13日	9月12日
3	240分	インストラクターが持つ不安を解消する クリシュナのことは②	4月20日	9月19日
4	240分	いかに「人生の取扱説明書」バカワットギーターを暮らしに活かすか?	4月27日	9月26日
5				
参加条件：RYT200 学習中 or 修了の方				
【受講料/教材費】58,000円 【受講期間】3か月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)				

セルフストレッチベーシック講座10時間 (修了書付き)		月曜コース 日曜により時間が変更 本田 雄介	日曜コース 日曜により時間が変更 本田 雄介	
1	240分	ストレッチの基礎知識 (種類/種類/効果/注意点) 解剖学(筋肉と骨/関節)	4月10日 10:00~14:00	8月20日 15:00~19:00
2		下肢の筋肉とストレッチ		
3	180分	体幹の筋肉とストレッチ	4月17日 10:00~13:00	8月27日 15:00~18:00
4		上肢の筋肉とストレッチ		
5	180分	頭部の筋肉とストレッチ 総括	4月24日 10:00~13:00	9月3日 15:00~18:00
参加条件：どなたでもOK				
【受講料/教材費】50,000円 【受講期間】3ヶ月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)				

小顔フェイシャルヨガインストラクター 養成講座 9時間+実技試験		金曜コース 10:00~13:00 美都 くらら	土曜コース 10:00~13:00 美都 くらら	火曜コース 10:00~13:00 川内 ありさ	
1	180分	小顔フェイシャルの目的と効果	1月13日	5月13日	10月3日
2	180分	解剖学/生理学	1月20日	5月20日	10月10日
3	180分	ヨガの哲学/ヨガの歴史	1月27日	5月27日	10月17日
4	180分	オンライン実技試験	1月27日 14:00~	5月27日 14:00~	10月17日 14:00~
参加条件：RYT200 学習中 or 修了の方 ※プログラミング(レッスン)作成を勉強された方					
【受講料/教材費】55,000円 【IHTA試験料】8,000円 合計63,000円 【受講期間】3ヶ月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)					

ヨガリフレクソロジー講座 12時間+実技試験		日曜コース 15:00~19:00 中野正美 宮田奈緒	木曜コース 10:00~14:00 遠藤洋子 美都くらら	
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?	3月5日 担当:中野	6月8日 担当:遠藤
2	240分	反射区とは・足裏から見る体の内臓・施術原則事項・注意事項	3月12日 担当:中野	6月15日 担当:遠藤
3	240分	アロマセラピーの構成	3月19日 担当:宮田	6月22日 担当:美都
4	240分	オンライン実技試験	3月26日 担当:宮田	6月29日 担当:美都
参加条件：どなたでもOK				
【受講料/教材費】57,000円 【IHTA試験料】8,000円 合計65,000円 【受講期間】3ヶ月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)				

産後ケアトレーニング講座 16時間+実技試験		土曜コース 10:00~14:00 藤井 梨紗	月曜コース 10:00~14:00 藤井 梨紗	
1	240分	産後ケアトレーニングの目的/呼吸法	4月1日	8月21日
2	240分	解剖学/トレーニング概要	4月8日	8月28日
3	240分	トレーニング実践/ 実技試験対策	4月15日	9月11日
4	240分	トレーニング実践/ 実技試験対策	4月22日	9月18日
5	240分	オンライン実技試験	4月29日	9月25日
参加条件：どなたでもOK				
【受講料/教材費】65,000円 【IHTA試験料】8,000円 合計73,000円 【受講期間】3ヶ月 ※「身体運動の機能解剖学」を既にをお持ちの方は¥5,000引きで受講いただけます。 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)				

ティーチングスキルアップ講座		金曜コース 10:00~14:00 水野 とも	土曜コース 10:00~14:00 水野 とも	
1	240分	アーサナを見る上で必要な機能解剖学の復習	5月12日	10月14日
2	240分	機能解剖学アドバンス	5月19日	10月21日
3	240分	オンラインレッスンでの指導方法と表現を学ぶ	5月26日	11月4日
4	240分	現場での指導方法を深める	6月2日	11月11日
5				
参加条件：RYT200修了・IHTAヨガ1級取得途中の方				
【受講料/教材費】65,000円 【受講期間】3か月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)				

頭椎アノミカルアプローチ (修了書付き)		土曜コース 10:00~14:00 大塚 恵	月曜コース 15:00~19:00 佐藤 まなみ	
1	240分	頭部の基礎知識と調整法	3月4日	6月19日
2	240分	アノミカルアプローチ(骨格調整・筋膜リリース・リンパ/脈・数機能)	3月11日	6月26日
3				
4				
5				
参加条件：RYT200修了・IHTAヨガ1級取得途中の方				
【受講料/教材費】合計50,000円 【受講期間】3か月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)				

シニアヨガ ベーシック 16時間 (実技試験込み) ~レッスンはシークエンスから~		水曜コース 10:00~14:00 宮崎 由里佳	日曜コース 10:00~14:00 藤井 梨紗	火曜コース 10:00~14:00 宮崎由里佳	
1	240分	シニアヨガとは(効果・目的)	2月1日	3月5日	8月1日
2	240分	高齢者のストレスに関する症例	2月8日	3月12日	8月8日
3	240分	ロコモティブシンドロームとは	2月15日	3月19日	8月15日
4	240分	シークエンスの練習	2月22日	3月26日	8月22日
5	240分	オンライン実技試験	3月1日	4月2日	8月29日
参加条件：どなたでもOK					
【受講料/教材費】53,000円 【IHTA試験料】8,000円 合計61,000円 【受講期間】3ヶ月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)					

シニアヨガ アドバンス 16時間 ~レッスンプログラミング を組み立てる~		水曜コース 10:00~14:00 川内 ありさ	土曜コース 10:00~14:00 藤井 梨紗	月曜コース 10:00~14:00 藤井 梨紗	
1	240分	シニアヨガとは(復習)	4月12日	7月1日	10月2日
2	240分	高齢者がかかえる疾患から見えること	4月19日	7月8日	10月9日
3	240分	運動指導に必要なこと (機能解剖学と運動生理学)	4月26日	7月15日	10月16日
4	240分	プログラミングを考える	5月10日	7月22日	10月23日
5	240分	オンライン実技試験	5月17日	7月29日	10月30日
参加条件：RYT200修了・IHTAヨガ1級取得途中の方 (e-ラーニング学習済みでご参加ください)					
【受講料/教材費】58,000円 【IHTA試験料】8,000円 合計66,000円 【受講期間】3ヶ月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円) ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です(上記金額に別途15,000円)					