

2023年度 梅田校通学スケジュール

2023年3月8日 更新

		RYT 500 1992		YACEP 1992		マタニティヨガ 16h+試験 ※RYT500加算対象講座		講師：宮田 奈緒		
リ テ ィ ク 対 象	1	240分	マタニティヨガの目的と効果	出産中の女性の体の変化を総合的に学び、安全かつ有効的なレッスンを学ぶ。		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	様々な注意事項を予測し、的確な誘導を行うことを目的とする。		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	センシティブなクラスを明るく楽しい内容で進め、指導中の細かな配慮が出来るインストラクターを目指す。		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）										

		RYT 500 1992		YACEP 1992		シニアヨガベーシック 16h+試験 ※RYT500加算対象講座		講師：川内 ありき		
	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。		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	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。		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	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。		3月2日	木	10:00~14:00		
	4	240分	シークエンスの練習			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）										



		RYT 500 1992		YACEP 1992		シニアヨガアドバンス 16h+試験 ※RYT500加算対象講座		講師：川内 ありき		
	1	240分	シニアヨガとは（復習）	老後に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えること、ADLの向上が必要です。		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えること	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。		4月20日	木	10:00~14:00		
	3	240分	運動指導に必要なこと	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。		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										

		RYT 500 1992		YACEP 1992		小顔フェイシャルヨガ 9h+試験 ※RYT500加算対象講座		開講時期・曜等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで					
	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。							
	2	180分	解剖学（背筋、筋肉）	生理学（肌、骨格、内分泌系）		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。							
	3	180分	レッスンプログラミング	レッスン実践		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。							
	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）													



		RYT 500 1992		YACEP 1992		リストラティブヨガ 12h+試験 ※RYT500加算対象講座		開講時期・曜等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで					
	1	240分	リストラティブヨガの目的と効果/解剖学	お各様のレベルを提供できるよびに、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、完全な深いリラクセス状態へつなげていく方法を学んでいきます。							
	2	240分	プロップの使い方/プログラミング			忙しい現代人に癒しを与える、やさしいヨガで							
	3	240分	実践0-9/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）													

		RYT 500 1992		YACEP 1992		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	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。		4月5日	水	10:00~14:00		
	2	240分	プログラミング	心身健やかに育てもらうために、ヨガにはどんな効果を期待できるでしょうか？		4月12日	水	10:00~14:00		
	3	240分	実践0-9/試験対策	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。		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）										



		RYT 500 1992		YACEP 1992		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		
リ テ ィ ク 対 象	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	ヨガと並び注目を集めている、ピラティス！！		6月22日	木	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	メディアにも多く登場するようになり、受けたい生徒さんも増えています。		7月6日	木	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	ピラティスでは一つ一つの筋肉を意識して使っていきます。		7月20日	木	13:00~17:00		
	4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編	ヨガでは、緩めていく要素が強いですが、ピラティスでは使う意識を高めます。		8月3日	木	13:00~17:00		
	5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編	また、ピラティスでは大きな動きで鍛えるのではなく、細かな動きの中で体の深部・インナーマッスルを強化していきます。		8月17日	木	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	繊細な動きの説明や身体の使い方を指導できる知識と技術を学んでいきます。		8月31日	木	13:00~17:00		
	7	240分	トレーニング理論/ロープレ			9月14日	木	13:00~17:00		
	8	240分	改善プログラム/ロープレ			9月28日	木	13:00~17:00		
	9	240分	ロープレ60分			10月12日	木	13:00~17:00		
	10	240分	試験対策と復習			10月26日	木	13:00~17:00		
	11	240分	認定試験			11月2日	木	13:00~17:00		
通常：195,000円（税込） → 開講2ヶ月前：173,000円（税込）										

  <b>「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</b>				<b>【NEW】講師：川内 ありさ</b>		
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。	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プレ動作	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めです。	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：80,000円（税込） → 開講2ヶ月前：58,000円（税込）

  <b>「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</b>				<b>【NEW】講師：水野とも</b>			
リ テ ィ ク 対 象	1	240分	事前講習（PHIピラティスとは、）	<small>YMCにてPHI団体の資格が取得可能！</small> 「PHI Pilates Advanced Mat with Pro ps」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  実技	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	プ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	プ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）

  <b>産後ケアトレーニング 16h+試験 ※RYT500加算対象講座</b>				<b>講師：宮田 奈緒</b>			
リ テ ィ ク 対 象	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、体づくり役に立ちます。産後の体は生涯ともに過ごす体です。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）

  <b>English Yoga 16h+試験 ※RYT500加算対象講座</b>				<b>開講時期・曜等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで</b>		
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。			
2	240分	呼吸の伝え方、動詞を学ぶ、筋肉の名前、太陽礼拝	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。			
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）

  <b>ヨガリフレクソロジー 16h+試験 ※RYT500加算対象講座</b>				<b>開講時期・曜等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで</b>		
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、「反射区」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。			
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）

# RETAKE

## ～再受講制度～

一度、学び終えた講座を再度受講できる制度です  
学び直しの機会として、  
たくさんの方にご利用頂ければ幸いです

これまで学んできたことを活かし  
時代の流れに合わせながら  
情報や知識も磨いていきましょう



**解剖学の学習スケジュール**

- ①解剖学の考え方
- ②下肢後面の筋肉
- ③下肢側面・深層の筋肉
- ④下肢前面の筋肉
- ⑤下肢内側の筋肉
- ⑥肩甲骨・体幹部の筋肉
- ⑦肩関節周辺の筋肉
- ⑧全身運動・運動性

アーサナ実践の学習スケジュール

- ①基本のアーサナ
- ②立位のアーサナ（ウォーリア系）
- ③立位のアーサナ（三角系）
- ④立位のアーサナ（バランス系）
- ⑤太陽礼拝系アーサナの①
- ⑥太陽礼拝系アーサナの②
- ⑦座位のアーサナ（四つ這い系）
- ⑧座位のアーサナ（前屈・後屈系）
- ⑨座位のアーサナ（回旋系）
- ⑩逆転のアーサナ
- ⑪ロープレ
- ⑫指導方法と対策

**解剖学：4回券**

¥12,000（税込）

**アーサナ実践：4回券**

¥12,000（税込）

### ヨガインストラクター1級リテイク

1講座（4時間） ¥3,000円となります。  
4回券を購入頂き、ご自分で4講座選択して受講となります。  
受講には、これまでと同じように講義予約が必要です。  
お申込みは⇒QRコードからお願いいたします。



みなさん

《ご存じですか？YACEP》



YACEPについての詳細は



**お申込み・ご受講のご相談について**

※このスケジュールは変更になる可能性があります。  
YMC梅田校の「ヨガ講師」へお気軽にお問合せ・お声がけ

**YMC**  
メディカルトレーナーズスクール