

2023年度 仙台校通学スケジュール

2023年4月20日 更新

シニアヨガベーシック 16h+試験				講師：藤井梨紗 定員6名
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。	6月13日 火 10:30～14:30
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。	6月20日 火 10:30～14:30
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。	6月27日 火 10:30～14:30
4	240分	シークエンスの練習		7月4日 火 10:30～14:30
5	240分	認定実技試験		7月4日 火 14:30～16:30

【通常価格】在校生：83,000円、卒業生：91,000円 【キャンペーン価格】在校生・卒業生：61,000円



YACEPについての詳細はこちらに詳しく記載しています



シニアヨガアドバンス 16h+試験				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
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できること、ADLの向上が必要です。	
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。	
3	240分	運動指導に必要なこと	プログラムは自身で作成し、レッスンが実施できるようなことを目指します。	
4	240分	プログラミングを考える		
5	240分	認定実技試験		

【通常価格】在校生：88,000円、卒業生：96,000円 【キャンペーン価格】在校生・卒業生：66,000円
※シニアヨガベーシックとセットで申し込むと、5,000円引きです

リ
テ
ィ
ク
対
象

マタニティヨガ 14h+試験				講師：佐藤美子 定員10名
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。	9月7日 木 10:30～14:30
2	240分	妊娠中の体の変化/アーサナ解説	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。	9月14日 木 10:30～14:30
3	240分	産後概要/プログラミング解説	妊娠された方が来てから考えている間に合いません！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！	9月21日 木 10:30～14:30
4	240分	実技試験対策	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。	9月28日 木 10:30～14:30
5	240分	認定実技試験		14:30～16:30

【通常価格】在校生：95,000円、卒業生：103,000円 【キャンペーン価格】在校生・卒業生：73,000円

リ
テ
ィ
ク
対
象

産後ケアトレーニング 16h+試験				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
1	240分	産後ケアトレーニングの目的/呼吸法	妊娠中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。	
2	240分	解剖学/トレーニング概要	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。	
3	240分	トレーニング実践/実技試験対策		
4	240分	トレーニング実践/実技試験対策		
5	240分	認定実技試験		

【通常価格】在校生：95,000円、卒業生：103,000円 【キャンペーン価格】在校生・卒業生：73,000円
※「身体運動の機能解剖学」をお持ちの方は5,000円引きとなります

【短期コース】

小顔フェイシャルヨガ 9h+試験				講師：藤井梨紗 定員6名
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を行いながらアーサナを行う、YMC独自のヨガ。	5月2日 火 10:00～16:30
2	180分	解剖学（骨格、筋肉） 生理学（肌の構造、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。	5月9日 火 10:00～16:30
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		

【通常価格】在校生：85,000円、卒業生：143,000円 【キャンペーン価格】在校生・卒業生：63,000円

リストラティブヨガ 12h+試験				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
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。	
2	240分	プロップの使い方/プログラミング	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へつなげていく方法を学んでいきます。	
3	240分	実践/実技試験対策	忙しい現代人に癒しを与える、やさしいヨガです。	
4	240分	認定実技試験		

【通常価格】在校生：95,000円、卒業生：153,000円 【キャンペーン価格】在校生・卒業生：73,000円

【ご確認ください】

※在校生とは「受講期間が残っている生徒」のことです。カリキュラムが修了していても受講期間が残っている間は在校生価格が適応となります。

※IHTAを退会している場合は再入会が必要となります（別途15,000円）

お申込み・ご受講のご相談について

YMC仙台校へお気軽にお問合せ・お声がけくださいませ。

TEL：022-713-7541

mail：sendai@ymc-rise.co.jp



キッズヨガ 12h+試験				講師：佐藤美子 定員6名		
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。	10月7日	土	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？	10月14日	土	10:00~14:00
3	240分	実践-アール/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。	10月21日	土	10:00~14:00
4	240分	認定実技試験		10月28日	土	10:00~14:00

【通常価格】 在校生：95,000円、卒業生：153,000円 【キャンペーン価格】 在校生・卒業生：73,000円

ヨガと生理学 16h				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		
1	240分	運動生理学とは	運動をすることで私たちのカラダの中で起きていることを知っていますか？ヨガにダイエット効果はあるのでしょうか？ヨガをする際になぜ呼吸に意識を向けるのでしょうか？今回は呼吸のメカニズムとダイエット×ヨガを学習します。太陽礼拝の基本的な動きとともに、運動生理学の観点から考えていきましょう。			
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				

【通常価格】 在校生：80,000円、卒業生：88,000円 【キャンペーン価格】 在校生・卒業生：58,000円

ピラティスベーシック 40h+試験				講師：佐藤美子 定員10名		
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☆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。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。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。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。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。	5月7日	日	13:30~17:30
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		5月14日	日	13:30~17:30
3	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21日	日	13:30~17:30
4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編		5月28日	日	13:30~17:30
5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編		6月4日	日	13:30~17:30
6	240分	レッスン構成/キューイングの練習、ロープレ		6月11日	日	13:30~17:30
7	240分	トレーニング理論/ロープレ		6月18日	日	13:30~17:30
8	240分	改善プログラム/ロープレ		6月25日	日	13:30~17:30
9	240分	ロープレ60分		7月2日	日	13:30~17:30
10	240分	試験対策と復習		7月9日	日	10:00~14:00
11	240分	認定試験				14:30~17:30

【通常価格】 在校生：195,000円、卒業生：253,000円 【キャンペーン価格】 在校生・卒業生：173,000円

ピラティスエクササイズプラス講座 16h				講師：水野とも 定員10名		
1	240分	ピラティスの基礎確認とエクササイズ実践	エクササイズ19種にプラス基本の動きや準備エクササイズを5種を加え、実践で体の機能を高める講座。	7月16日	日	13:30~17:30
2	240分	アライメント確認とエクササイズ実践	ベーシックコースにプラスすることで、ピラティスのエクササイズを幅広く習得できレッスンでのレパートリーの広がりに繋がります。	7月23日	日	13:30~17:30
3	240分	エクササイズ実践	プレピラティスと併せて受講することで、自分にとっての体の動きを高め、実践することが可能になります。	8月13日	日	13:30~17:30
4	240分	エクササイズ実践と総復習	またエクササイズプラスのみの場合もご受講可能です。	8月20日	日	13:30~17:30

【通常価格】 在校生：82,000円、卒業生：90,000円 【キャンペーン価格】 在校生・卒業生：60,000円

※ピラティスベーシックとセット申し込みと、8,000円引きです。
※「身体運動の機能解剖学」をお持ちでない方は別途購入して頂きます (5,000円)



RETAKU
~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てながら、情報や知識も磨いていきましょう。

ymc



ピラティス：3回券
¥9,000(税込)

マタニティ：4回券
産後ケア：4回券
¥12,000(税込)



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下肢前面・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座位のアーサナ(太陽礼拝系)
- ⑥座位のアーサナ(太陽礼拝系)
- 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(回復系)
- ⑩ロープレ
- ⑪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級リタイク

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随時予約が必要です。
お申込みは⇒のQRコードからお願いたします。

※在校生とは「受講期間が残っている生徒」のごことです。カリキュラムが修了していても受講期間が残っている間は在校生価格が適応となります。
※IHTAを退会している場合は再入会が必要となります (別途15,000円)

お申込み・ご受講のご相談について

YMC仙台校へお気軽にお問合せ・お声がけくださいませ。

TEL：022-713-7541

mail：sendai@ymc-rise.co.jp

