

シニアベーシック 16h+試験				講師:大塚真苗 定員10名		
1	240分	シニアヨガとは(目的・効果)	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ける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。	4月14日	金	10:00～14:00
2	240分	高齢者のストレスに関する症例		4月21日	金	10:00～14:00
3	240分	ロコモティブシンドロームとは		4月28日	金	10:00～14:00
4	240分	シークエンスの練習		5月12日	金	10:00～14:00
5	240分	認定実技試験		5月19日	金	10:00～14:00

通常価格:83,000円(税込) → 開講2ヶ月前 早割価格:61,000円(税込)

シニアアドバンス 16h+試験				<p style="text-align: center;"><開講未定></p> ご希望があれば、ヨガ講師までお寄せください。 できる限り調整致します。 新宿校開催もご利用ください。		
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も自由にできること、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	240分	高齢者がかかえる疾患から見えること				
3	240分	運動指導に必要なこと				
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:88,000円(税込) → 開講2ヶ月前 早割価格:66,000円(税込) ※ベーシックとセットお申込みの場合5,000円割引

マタニティヨガ 16h+試験				<p style="text-align: center;"><開講未定></p> ご希望があれば、ヨガ講師までお寄せください。 できる限り調整致します。 新宿校開催もご利用ください。		
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。			
2	240分	妊娠中の体の変化/アーサナ解説				
3	240分	産後概要/プログラミング解説				
4	240分	実技試験対策				
5	240分	認定実技試験				

通常価格:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前 早割価格:73,000円(税込)

リストラティブヨガ 12h+試験				<p style="text-align: center;"><開講未定></p> ご希望があれば、ヨガ講師までお寄せください。 できる限り調整致します。 新宿校開催もご利用ください。		
1	240分	リストラティブヨガの目的と効果/解剖学	お客様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近づけ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。			
2	240分	プロップの使い方/プログラミング				
3	240分	実践ロール/試験対策				
4	240分	認定実技試験				

通常価格:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前 早割価格:73,000円(税込)

キッズヨガ 12h+試験				講師:本田雄介 定員8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、ヨガでは何ができるかを考えます。 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。	6月13日	火	10:00～14:00
2	240分	プログラミング		6月20日	火	10:00～14:00
3	240分	実践ロール/試験対策		6月27日	火	10:00～14:00
4	240分	認定実技試験		7月4日	火	10:00～14:00

通常価格:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前 早割価格:73,000円(税込)

産後ケアトレーニング 16h+試験				<p style="text-align: center;"><開講未定></p> ご希望があれば、ヨガ講師までお寄せください。 できる限り調整致します。 新宿校開催もご利用ください。		
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。産後の体は生産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。			
2	240分	解剖学/トレーニング概要				
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 認定実技試験				

通常価格:95,000円(税込) → 開講2ヶ月前 早割価格:73,000円(税込) ※機能解剖テキストお持ちの場合は5,000円割引