

RYT 500 YACEP マタニティヨガ 16h+試験				講師： 未定			講師： 未定		
リ テ ィ ク 対 象	1	240分	マタニティヨガの目的と効果	7月1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	7月8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	7月15日	土	10:00~14:00	12月15日	金	10:00~14:00
	4	240分	実技試験対策	7月22日	土	10:00~14:00	12月22日	金	10:00~14:00
	5	240分	認定実技試験	7月22日	土	15:00~17:00	12月22日	金	14:30~16:30

通常：95,000円（税込） → 開講2ヶ月前：73,000円（税込）

RYT 500 YACEP シニアヨガベーシック 16h+試験				講師： 宮崎 由里佳					
1	240分	シニアヨガとは（効果・目的）	7月13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）

RYT 500 YACEP シニアヨガアドバンス 16h+試験				講師： 宮崎 由里佳					
1	240分	シニアヨガとは（復習）	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	8月24日	木	10:00~14:00				
3	240分	運動指導に必要なこと	8月31日	木	10:00~14:00				
4	240分	プログラミングを考える	9月7日	木	10:00~14:00				
5	240分	認定実技試験	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

RYT 500 YACEP 小顔フェイシャルヨガ 9h+試験				講師： 宮崎 由里佳					
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	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）	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	9月16日	土	10:00~13:00				
4	180分	認定実技試験	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）

RYT 500 YACEP リストラティブヨガ 12h+試験				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	10月7日	土	10:00~14:00				
2	240分	プロップの使い方/プログラミング	10月14日	土	10:00~14:00				
3	240分	実践ロープレ/試験対策	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：95,000円（税込） → 開講2ヶ月前：73,000円（税込）

RYT 500 YACEP キッズヨガ 12h+試験				講師： 宮崎 由里佳					
1	240分	キッズヨガの目的と効果	3月31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	実践ロープレ/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）



YACEPについての詳細はこちらに詳しく記載しています



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





ピラティス 40h+試験

講師：小林 麻衣子

講師：藤井 彩生

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 ☆メディアにも多く登場するようになり、 受けた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12日	金	10:00~14:00	8月20日	日	10:00~14:00
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		5月19日	金	10:00~14:00	8月27日	日	10:00~14:00
3	240分	ピラティス用語/コアコントロール法、姿勢評価②		5月26日	金	10:00~14:00	9月3日	日	10:00~14:00
4	240分	解剖学下肢編/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	解剖学上肢編/エクササイズ編		6月9日	金	10:00~14:00	9月24日	日	10:00~14:00
6	240分	レッスン構成/キューイングの練習、ロープレ		6月16日	金	10:00~14:00	10月1日	日	10:00~14:00
7	240分	トレーニング理論/ロープレ		6月23日	金	10:00~14:00	10月8日	日	10:00~14:00
8	240分	改善プログラム/ロープレ		6月30日	金	10:00~14:00	10月15日	日	10:00~14:00
9	240分	ロープレ60分		7月7日	金	10:00~14:00	10月22日	日	10:00~14:00
10	240分	試験対策と復習		7月14日	金	10:00~14:00	10月29日	日	10:00~14:00
11	240分	認定試験		7月21日	金	10:00~14:00	11月5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 (名古屋校)

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	エクササイズ19種に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。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。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。またエクササイズプラスのみの 場合もご受講可能です。しっかり体を動かしたい、多	7月28日	金	10:00~14:00	11月12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19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26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	14:30~18:30	12月3日	日	10:00~14:00

通常：82,000円(税込) → 開講2ヶ月前：60,000円(税込)



産後ケアトレーニング 16h+試験

講師：宮崎 由里佳

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。	11月25日	土	10:00~14:00			
2	240分	解剖学/トレーニング概要		12月2日	土	10:00~14:00			
3	240分	トレーニング実践/実技試験対策		12月9日	土	10:00~14:00			
4	240分	トレーニング実践/実技試験対策		12月16日	土	10:00~14:00			
5	240分	認定実技試験		12月23日	土	10:00~14:00			

通常：95,000円(税込) → 開講2ヶ月前：73,000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

ymc

解剖学の学習スケジュール

- ①解剖学の考え方
- ②下肢後部の筋肉
- ③下肢後面・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

解剖学：4回券 ¥12,000(税込)

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(太極礼拝系)
- ⑥座位のアーサナ(太極礼拝系)
- 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(回旋系)
- ⑩逆転のアーサナ
- ⑪ロープレ
- ⑫指導方法と対策

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⇒のQRコードからお願いいたします。

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)

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

