

RYT 500 YACEP マタニティヨガ 16h+試験				講師： 宮崎 由里佳		2024年5月ごろ予定 開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望は ヨガ講師まで		
リ テ ィ ク 対 象	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。	12月15日		金	10:00~14:00
	2	240分	妊娠中の体の変化/アーサナ解説		12月22日		金	10:00~14:00
	3	240分	産後概要/プログラミング解説		1月12日		金	10:00~14:00
	4	240分	実技試験対策		1月19日		金	10:00~14:00
	5	240分	認定実技試験		1月26日		金	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 産後ケアトレーニング 16h+試験				講師： 宮崎 由里佳		2024年6月ごろ予定 開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望は ヨガ講師まで		
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、体力づくりに役立ちます。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11日		土	10:00~14:00
	2	240分	解剖学/トレーニング概要		11月25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16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23日		土	10:00~14:00
	5	240分	認定実技試験		12月23日		土	14:30~18:30
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		2024年7月ごろ予定 開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望は ヨガ講師まで		
	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。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。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。	1月15日		月	10:00~14:00
	2	240分	高齢者のストレスに関する症例		1月22日		月	10:00~14:00
	3	240分	ロコモティブシンドロームとは		1月29日		月	10:00~14:00
	4	240分	シークエンスの練習		2月12日		月	10:00~14:00
	5	240分	認定実技試験		2月19日		月	10:00~14:00
シニアヨガアドバンス 16h+試験				講師： 宮崎 由里佳		2024年8月ごろ予定 開講時期・曜日等 お問合せ・ご要望は 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行えること、ADLの向上が必要です。機能解剖学やシニア期におこ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月26日		月	10:00~14:00
	2	240分	高齢者がかかえる疾患から見えること		3月11日		月	10:00~14:00
	3	240分	運動指導に必要なこと		3月18日		月	10:00~14:00
	4	240分	プログラミングを考える		3月25日		月	10:00~14:00
	5	240分	認定実技試験		3月25日		月	14:30~16:30
ベーシック 通常：83,000円(税込) → 開講2ヶ月前：61,000円(税込) アドバンス 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		講師： 片野しおり				
	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。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。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。	9月2日	土	10:00~13:00	4月23日	火	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	4月30日	火	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	5月14日	火	10:00~13:00
	4	180分	認定実技試験		9月23日	土	10:00~13:00	5月21日	火	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		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	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。体の奥深くから開放感を味わい、完全な深いリラックス状態へつなげ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。	10月7日	土	10:00~14:00	3月9日	土	14:30~18:30
	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月16日	土	14:30~18:30
	3	240分	実践0-9/試験対策		10月21日	土	10:00~14:00	3月23日	土	14:30~18:30
	4	240分	認定実技試験		10月28日	土	10:00~14:00	3月30日	土	14:30~18:30
通常：95,000円(税込) → 開講2ヶ月前：73,000円(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





ピラティス 40h+試験

講師：藤井 彩生

講師：未定

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。	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		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		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		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		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		10月1日	日	10:00~14:00
7	240分	トレーニング理論/ロープレ		10月8日	日	10:00~14:00
8	240分	改善プログラム/ロープレ		10月15日	日	10:00~14:00
9	240分	ロープレ60分		10月22日	日	10:00~14:00
10	240分	試験対策と復習		10月29日	日	10:00~14:00
		認定試験	11月5日	日	10:00~14:00	

**2024年2月ごろ予定**  
開講時期・曜日等  
お問合せ・ご要望は  
ヨガ講師まで



エクササイズプラス 16h

講師：藤井 彩生

講師：未定

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。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。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 <b>エクササイズプラスのみのご受講も可能です。</b> しっかり体を動かしたい、多くのエクササイズを知りたい方にもおすすめです。	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		11月19日	日	10:00~14:00
3	240分	エクササイズ実践		11月26日	日	10:00~14:00
4	240分	エクササイズ実践と総復習		12月3日	日	10:00~14:00

**2024年6月ごろ予定**  
開講時期・曜日等  
お問合せ・ご要望は  
ヨガ講師まで

エクササイズプラス 通常：82,000円(税込) → 開講2ヶ月前：60,000円(税込)  
ピラティスベーシック(エクササイズプラス込み) 通常：247,000円(税込) → 開講2ヶ月前：225,000円(税込)



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	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？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。	1月13日	土	10:00~14:00
2	240分	プログラミング		1月20日	土	10:00~14:00
3	240分	実践ロープレ/試験対策		1月27日	土	10:00~14:00
4	240分	認定実技試験		2月3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

**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太陽礼拝系アーサナ①
- ⑥太陽礼拝系アーサナ②
- ⑦座位のアーサナ(四つ這い系)
- ⑧座位のアーサナ(橋脚・後屈系)
- ⑨座位のアーサナ(股関節系)
- 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講義(4時間) ¥3,000円となります。  
4回券を購入頂き、ご自分で4講義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)

YACEPについて  
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

