

【YMCメディカルトレーナーズスクール】

2023年「オンライン講座」スケジュール

緑色の講座 単体受講：【YMC修了書発行】 主にその分野の専門知識を学びたい方にオススメの講座です
【試験】無し
【受講期間】3か月（単体申込の場合）
【証明証】受講の講義をすべて修了後「修了証」が発行されます
※RYT300等バックで購入の方の修了書発行は別途料金が発生します
【目的】知識の幅を広げる、見解を深める、ホリスティックな学びの一環としてぜひ！！
RYT300をバック購入以外で専科取得希望の方はRYT300を受講時間数に単位加算となります。
RYT300をバック購入受講の方も追加単体お申込み購入可能です。（ご自分の購入コース内容をご確認ください）

オレンジ色の講座 【IHTA協会認定資格講座】主にその分野の専門知識を活かして指導をしていきたい方にオススメの講座です
【試験】あり（実技試験・WEB試験有）→（マタニティ・産後ケアトレ・小顔・ストレッチアドバンス）※（筆記試験無 → シニア）
【受講期間】3か月（単体申込の場合）
【目的】基礎を学習後、更に深めることや、現場にでてから気づく必要な技術や応用力の学習としてぜひ！！
【証明証】試験に合格すると「インストラクター認定証」の資格が発行されます。
RYT300をバック購入以外で専科取得希望の方はRYT300を受講時間数に単位加算となります。
RYT300をバック購入受講の方も追加単体お申込み購入可能です。（ご自分の購入コース内容をご確認ください）
RYT300をバック購入されている方の試験料は別途必要になりますので、スタッフ迄ご確認ください。

アーユルヴェーダ基礎 10H (修了書付き)
水曜コース 10:00~14:00 大塚 真苗
土曜コース 10:00~14:00 大塚 真苗
1 240分 アーユルヴェーダとは・ドージャとは 9月6日 4月6日 2024年
2 240分 ライフスタイル・病気の段階 9月13日 4月13日 2024年
3 120分 アーユルヴェーダとヨガの実践とは 9月20日 4月20日 10:00~12:00 10:00~12:00
参加条件：RYT200 学習中 or 修了の方
【受講料/教材費】50,000円 【受講期間】3か月
※IHTAを退会している場合は再入会が必要です（上記金額に別途15,000円）

プレピラティス講座 16H (修了書付き)
水曜コース 10:00~14:00 川内 ありさ
土曜コース 10:00~14:00 川内 ありさ
1 240分 プレピラティス概要とプレピラティスの目的と効果 8月2日 1月27日 2024年
2 240分 解剖学/姿勢評価エクササイズ前の基本姿勢 8月9日 2月3日 2024年
3 240分 プレピラティスエクササイズに必要なプレ動作 8月23日 2月10日 2024年
4 240分 プレピラティスのまとめ実践学習 8月30日 2月17日 2024年
参加条件：どなたでもOK
【受講料/教材費】58,000円 【受講期間】3か月
※IHTAを退会している場合は再入会が必要です（上記金額に別途15,000円）

ヨガと生理学 16H (修了書付き)
土曜コース 15:00~19:00 白根由紀子
1 240分 "運動生理学とは～導入～骨と筋肉の関係" 2月3日 2024年
2 240分 筋収縮とエネルギー口 2月10日 2024年
3 240分 運動と呼吸口 2月17日 2024年
4 240分 肥満のメカニズムとヨガ口 2月24日 2024年
参加条件：プログラミング（レッスン）作成が出来て太陽礼拝を勉強された方
【受講料/教材費】58,000円 【受講期間】3か月
※IHTAを退会している場合は再入会が必要です（上記金額に別途15,000円）

マタニティヨガインストラクター養成講座 16H+試験
土曜コース 10:00~14:00 西田 奈緒
日曜コース 14:30~18:30 佐藤 美子
1 240分 マタニティヨガの目的と効果 9月2日 1月7日 2024年
2 240分 妊娠期の体の変化/アーサナ解説 9月9日 1月14日 2024年
3 240分 産後概要/プログラミング解説 9月16日 1月21日 2024年
4 240分 実技試験対策 9月23日 1月28日 2024年
5 240分 オンライン実技試験 9月30日 2月4日 2024年
参加条件：RYT200 学習中 or 修了の方
※プログラミング（レッスン）作成を勉強された方
【受講料/教材費】65,000円 【IHTA試験料】8,000円 合計73,000円 【受講期間】3か月
※IHTAを退会している場合は再入会が必要です（上記金額に別途15,000円）

セルフストレッチアドバンス 講座 10H+試験
土曜コース 日曜により時間が変更 藤木 拓也
平日コース 日曜により時間が変更 藤木 拓也
1 240分 【下級】関節の知識(構造)パリエーションストレッチ 10/7 2/1 15:00~19:00 10:00~14:00 2024年
2 180分 【中級】関節の知識(構造)パリエーションストレッチ 10/14 2/8 15:00~18:00 10:00~13:00 2024年
3 180分 【上級】関節の知識(構造)パリエーションストレッチ 10/21 2/15 15:00~18:00 10:00~13:00 2024年
4 240分 オンライン実技試験 10/28 2/22 15:00~19:00 10:00~14:00 2024年
参加条件：RYT200 学習中 or 修了の方
【受講料/教材費】55,000円 【IHTA試験料】8,000円 合計63,000円
アドバンス受講はペーシック受講済みの方に限る。【受講期間】3か月
ペーシックとセット申し込みの場合は教材費5,000円引きです

ヨガインストラクターのためのヨガ哲学講座～バガヴァッドギーターに出会う～ 16H (修了書付き)
火曜コース 10:00~14:00 佐藤 コウ
水曜コース 10:00~14:00 佐藤 コウ
1 240分 なぜ「人生の取扱説明書」バガヴァッドギーターを読むのか？ 9月5日 4月3日 2024年
2 240分 インストラクターが持つ不安を解消するクリシュナのことは① 9月12日 4月10日 2024年
3 240分 インストラクターが持つ不安を解消するクリシュナのことは② 9月19日 4月17日 2024年
4 240分 いかん「人生の取扱説明書」バガヴァッドギーターを暮らしに活かすか？ 9月26日 4月24日 2024年
参加条件：RYT200 学習中 or 修了の方
【受講料/教材費】58,000円 【受講期間】3か月
※IHTAを退会している場合は再入会が必要です（上記金額に別途15,000円）

セルフストレッチベーシック講座 (修了書付き) 10H
日曜コース 日曜により時間が変更 本田 雄介
木曜コース 日曜により時間が変更 本田 雄介
1 240分 ストレッチの基礎知識(種類/種類/効果/注意点) 8月20日 1月11日 15:00~19:00 10:00~14:00 2024年
2 240分 下肢の筋肉とストレッチ 8月27日 1月18日 15:00~18:00 10:00~13:00 2024年
3 180分 体幹の筋肉とストレッチ 9月3日 1月25日 15:00~18:00 10:00~13:00 2024年
4 180分 頭部の筋肉とストレッチ 9月10日 1月22日 15:00~18:00 10:00~13:00 2024年
参加条件：どなたでもOK
【受講料/教材費】55,000円 【受講期間】3か月
※IHTAを退会している場合は再入会が必要です（上記金額に別途15,000円）

小顔フェイシャルヨガインストラクター養成講座 9H+試験
火曜コース 10:00~13:00 川内 ありさ
日曜コース 15:00~18:00 美郷 くらら
1 180分 小顔フェイシャルの目的と効果 10月3日 3月3日 2024年
2 180分 解剖学/生理学 10月10日 3月10日 2024年
3 180分 1対1の指導/0-5レベル 10月17日 3月17日 2024年
4 180分 オンライン実技試験 10月17日 3月24日 14:00~ 2024年
参加条件：RYT200 学習中 or 修了の方
※プログラミング（レッスン）作成を勉強された方
【受講料/教材費】55,000円 【IHTA試験料】8,000円 合計63,000円 【受講期間】3か月
※IHTAを退会している場合は再入会が必要です（上記金額に別途15,000円）

ヨガリフレクソロジーインストラクター養成講座 12H+試験
土曜コース 15:00~19:00 中野 真由
1 240分 リラクゼーションとは(言葉の意味/効果)・歴史・何故足を揉む必要があるのか？ 11月25日 担当：中野
2 240分 反射区とは・足裏から見る体の内臓・施術手順・注意事項 12月2日 担当：中野
3 240分 プログラミング作成 12月9日 担当：宮田
4 240分 オンライン実技試験 12月16日 担当：宮田
参加条件：RYT200 学習中 or 修了の方
※プログラミング（レッスン）作成を勉強された方
【受講料/教材費】60,000円 【IHTA試験料】3,000円 合計63,000円 【受講期間】3か月
※IHTAを退会している場合は再入会が必要です（上記金額に別途15,000円）

産後ケアトレーニングインストラクター 養成講座 16H+試験
月曜コース 10:00~14:00 藤井 梨紗
火曜コース 10:00~14:00 藤井 梨紗
1 240分 産後ケアトレーニングの目的/呼吸法 8月21日 11月14日
2 240分 解剖学/トレーニング概要 8月28日 11月21日
3 240分 トレーニング実践/実技試験対策 9月11日 11月28日
4 240分 トレーニング実践/実技試験対策 9月18日 12月12日
5 240分 オンライン実技試験 9月25日 12月19日
参加条件：どなたでもOK
【受講料/教材費】65,000円 【IHTA試験料】8,000円 合計73,000円 【受講期間】3か月
※「自分の体質の理解診断」を先に受講の方は5,000円引きで受講いただけます。
※IHTAを退会している場合は再入会が必要です（上記金額に別途15,000円）

ティーチングスキルアップ講座 (修了書付き) 16H
週末コース 10:00~14:00 水野 とも
火曜コース 10:00~14:00 大塚 真苗
1 240分 アーサナを見る上で必要な機能解剖学の復習 10月14日 4月2日 2024年
2 240分 機能解剖学アドバンス 10月21日 4月9日 2024年
3 240分 オンラインレッスンでの指導方法と表現を学ぶ 11月4日 4月16日 2024年
4 240分 現場での指導方法を深める 11月11日 4月23日 2024年
参加条件：RYT200修了・IHTAヨガ1級取得途中の方
【受講料/教材費】65,000円 【受講期間】3か月
※IHTAを退会している場合は再入会が必要です（上記金額に別途15,000円）

頭椎アノミカルアプローチ (修了書付き) 8H
水曜コース 10:00~14:00 佐藤 まなみ
1 240分 頭部の基礎知識と調整法 2月14日 2024年
2 240分 アノミカルアプローチ(骨格調整・筋膜リリース・リンパ・表情筋) 2月21日 2024年
参加条件：RYT200修了・IHTAヨガ1級取得途中の方
【受講料/教材費】合計50,000円 【受講期間】3か月
※IHTAを退会している場合は再入会が必要です（上記金額に別途15,000円）

シニアヨガインストラクター養成講座 ベーシック 16H+試験
火曜コース 10:00~14:00 高崎由里佳
土曜コース 10:00~14:00 藤井 梨紗
1 240分 シニアヨガとは(効果・目的) 8月1日 12月16日
2 240分 高齢者のストレスに関する症例 8月8日 12月23日
3 240分 ロコモティブシンドロームとは 8月15日 1月6日 2024年
4 240分 シューエンスの練習 8月22日 1月13日 2024年
5 240分 オンライン実技試験 8月29日 1月20日 2024年
参加条件：どなたでもOK
【受講料/教材費】57,000円 【IHTA試験料】4,000円 合計61,000円
【受講期間】3か月 ※IHTAを退会している場合は再入会が必要です（上記金額に別途15,000円）

シニアヨガインストラクター養成講座 アドバンス 16H+試験
月曜コース 10:00~14:00 藤井 梨紗
土曜コース 10:00~14:00 高崎 由里佳
1 240分 シニアヨガとは(復習) 10月2日 2月24日 2024年
2 240分 高齢者がかかえる疾患から見ること 10月9日 3月2日 2024年
3 240分 運動指導に必要なこと(機能解剖学と運動生理学) 10月16日 3月9日 2024年
4 240分 プログラミングを考える 10月23日 3月16日 2024年
5 240分 オンライン実技試験 10月30日 3月23日 2024年
参加条件：RYT200修了・IHTAヨガ1級取得途中の方
(e-ラーニング学習済みでご参加ください)
【受講料/教材費】62,000円 【IHTA試験料】4,000円 合計66,000円 【受講期間】3か月
※IHTAを退会している場合は再入会が必要です（上記金額に別途15,000円）
ペーシックとセット申し込みの場合は教材費5,000円引きです