


【アナトミーストレッチトレーナー】 9月スタート金曜日コース			講師:山下 定員 10名		
1	ストレッチング基礎知識 ハムストリングス 解剖学・ストレッチ実技	<p>ヨガはもちろん、スポーツや競技など体を動かす現場において、知っておきたい内容です。ストレッチによるパフォーマンスの向上、身体操作と可動域の向上などについて、適切なアドバイスをすることができるようになります。解剖学は、ただ頭で用語を覚えただけでは、なかなか現場で活かすことができません。ストレッチの技術を通して、より筋肉・体の理解を深め、自信をもって指導できるようにしていきます。近年ストレッチ専門店が増加しているように、需要が非常に多い分野です。専門性の高い知識と技術は、健康業界において大きな強みとなるはずです。</p> 	9月1日	金	14:10~17:20
2	大腿四頭筋・腸腰筋 解剖学・ストレッチ実技		9月8日	金	14:10~17:20
3	内転筋・薄筋・臀筋群 解剖学・ストレッチ実技		9月15日	金	14:10~17:20
4	下腿三頭筋・脊柱起立筋・外腹斜筋・内腹斜筋 解剖学・ストレッチ実技		9月22日	金	14:10~17:20
5	大腿筋膜張筋・股関節内外旋筋 解剖学・ストレッチ実技		9月29日	金	14:10~17:20
6	僧帽筋・肩甲挙筋・後頭下筋 解剖学・ストレッチ実技		10月13日	金	14:10~17:20
7	ローテーターカフ・前鋸筋・三角筋・肩甲骨 解剖学・実技		10月20日	金	14:10~17:20
8	大胸筋・上腕二頭筋・上腕三頭筋 解剖学・ストレッチ実技		10月27日	金	14:10~17:20
9	総復習		11月3日	金	14:10~17:20
10	認定実技試験		11月3日	金	15:30~17:00

通常205,000円(税込)⇒2か月前までのお申込みで**183,000円(税込)**

【筋膜トリートメント】 11月スタート日曜日コース			講師:山下 定員 10名		
1	筋膜基礎知識(筋膜とは、筋肉との違い、筋膜の構造、機能等) 筋膜トリートメントの基本手技	<p>「筋膜」への働きかけにより、頑固な体の凝りや張り、ゆがみ、疲労を解消していくような技術を学びます。プライベートサロンやパーソナルレッスンなど、より個人向けにサポートをしていきたい方にお勧めです。また、各部位ごとに筋肉も解剖学的に学び、それぞれ実技も並行して行います。より人の体についての理解を深め、ヨガやストレッチ、スポーツの運動指導などにも応用できる知識が身につきます。</p>	11月5日	日	14:10~17:20
2	頭部に関わる解剖学・頸部筋膜トリートメント実技 肩部に関わる解剖学・肩部筋膜トリートメント実技		11月12日	日	14:10~17:20
3	胸部に関わる解剖学・胸部筋膜トリートメント実技 腰部に関わる解剖学・腰部筋膜トリートメント実技		11月19日	日	14:10~17:20
5	臀部に関わる解剖学・胸部筋膜トリートメント実技 大腿部に関わる解剖学・腰部筋膜トリートメント実技		11月26日	日	14:10~17:20
6	下腿部に関わる解剖学・下腿部筋膜トリートメント実技 上肢に関わる解剖学・上肢筋膜トリートメント実技		12月3日	日	14:10~17:20
8	総復習		12月10日	日	14:10~17:20
9	認定実技試験	12月17日	日	14:10~17:20	

通常155,000円(税込)⇒2ヶ月前までのお申込みで**133,000円(税込)**

お申込み・ご受講のご相談について

YMC梅田校へお気軽にお問合せ・お声がけくださいませ。
TEL: 06-7670-0296 mail: umeda@ymc-rise.co.jp

