


# 2023年度 梅田校通学スケジュール

2023年11月2日 更新

RYT 500 (100%)		YACEP (100%)		マタニティヨガ 16h+試験 ※RYT500加算対象講座		講師：宮田 奈緒	
リ テ ィ ク 対 象	1	240分	マタニティヨガの目的と効果	出産中の女性の体の変化を総合的に学び、安全かつ有効なレッスンを学ぶ。	開講時期・曜等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで		
	2	240分	妊娠中の体の変化/アーサナ解説	様々な注意事項を予測し、的確な誘導を行うことを目的とする。			
	3	240分	産後概要/プログラミング解説	センシティブなクラスを明るく楽しい内容で進め、指導中の細かな配慮が出来るインストラクターを目指す。			
	4	240分	ロールプレイング/試験対策				
	5	240分	認定実技試験				

通常：95,000円(税込) → 開講2ヶ月前：73,000円(税込)

RYT 500 (100%)		YACEP (100%)		シニアヨガベーシック 16h+試験 ※RYT500加算対象講座		講師：川内 ありさ	
1	240分	シニアヨガとは(効果・目的)	入の字を借りず、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。	10月8日	日	10:00~14:00	
2	240分	高齢者のストレスに関する症例	機能を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。	10月15日	日	10:00~14:00	
3	240分	ロコモティブシンドロームとは	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	10月22日	日	10:00~14:00	
4	240分	シークエンスの練習		10月29日	日	10:00~14:00	
5	240分	認定実技試験		11月5日	日	10:00~14:00	

通常：83,000円(税込) → 開講2ヶ月前：61,000円(税込)

RYT 500 (100%)		YACEP (100%)		シニアヨガアドバンス 16h+試験 ※RYT500加算対象講座		講師：川内 ありさ	
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。	11月19日	日	10:00~14:00	
2	240分	高齢者がかかえる疾患から見えること	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。	11月26日	日	10:00~14:00	
3	240分	運動指導に必要なこと	プログラミングは自身で作成し、レッスンが実施で	12月3日	日	10:00~14:00	
4	240分	プログラミングを考える		12月10日	日	10:00~14:00	
5	240分	認定実技試験		12月17日	日	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 (100%)		YACEP (100%)		小顔フェイシャルヨガ 9h+試験 ※RYT500加算対象講座		講師：川内 ありさ	
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。	開講時期・曜等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで		
2	180分	解剖学(骨格、筋肉)	生理学(肌の構造、内分泌系)	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。			
3	180分	レッスンプログラミング	レッスン実践	レッスンに小顔フェイシャルヨガを取り入れイン			
4	180分	認定実技試験					

通常：85,000円(税込) → 開講2ヶ月前：63,000円(税込)

RYT 500 (100%)		YACEP (100%)		リストラティブヨガ 12h+試験 ※RYT500加算対象講座		講師：宮田 奈緒	
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。	開講時期・曜等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで			
2	240分	プロップの使い方/プログラミング	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つなげていく方法を学んでいきます。				
3	240分	実践0-7/試験対策	忙しい現代人に癒しを与える、やさしいヨガで				
4	240分	認定実技試験					



通常：95,000円(税込) → 開講2ヶ月前：73,000円(税込)

RYT 500 (100%)		YACEP (100%)		エクササイズを幅広く学ぶ「ピラティスベーシックインストラクターコース」開講2ヶ月前：225,000円(税込)		講師：青木 朋代		
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、受けたい生徒さんも増えていきます。	6月22日	木	13:00~17:00	リ ニ ュ ー ア ル し ま す ! ピ ラ ティ ス ベ ー シ ッ ク イ ン ス ト ラ ク ター 講 座 (ピ ラ ティ ス + ピ ラ ティ ス エ ク サ イ ズ プ ラ ス)  在 校 生 通 常 価 格 : 2 4 7,000円(税 込)  卒 業 生 通 常 価 格 : 3 0 5,000円(税 込)  開 講 2 ヶ 月 前 : 2 2 5,000円(税 込) ※ピ ラ ティ ス ・ ピ ラ ティ ス エ ク サ イ ズ プ ラ ス そ れ ぞ れ 単 体 申 込 み よ り も 8,000円お 得 !!
	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	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。	7月6日	木	13:00~17:00	
	3	240分	ピラティス用語/コアコントロール法、姿勢評価②	ヨガでは、緩めていく要素が強いです、ピラティスでは使う意識を高めます。	7月20日	木	13:00~17:00	
	4	240分	解剖学下肢編/エクササイズ編	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。	8月3日	木	13:00~17:00	
	5	240分	解剖学上肢編/エクササイズ編	組織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17日	木	13:00~17:00	
	6	240分	レッスン構成/キューイングの練習、ロープレ		8月31日	木	13:00~17:00	
	7	240分	トレーニング理論/ロープレ		9月14日	木	13:00~17:00	
	8	240分	改善プログラム/ロープレ		9月28日	木	13:00~17:00	
	9	240分	ロープレ60分		10月12日	木	13:00~17:00	
	10	240分	試験対策と復習		10月26日	木	13:00~17:00	
	11	240分	認定試験		11月2日	木	13:00~17:00	



通常：195,000円(税込) → 開講2ヶ月前：173,000円(税込)

RYT 500 (100%)		YACEP (100%)		ピラティスエクササイズプラス 16h ※RYT500加算対象講座		[NEW] 講師：水野 とも	
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種にプラス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	12月21日	木	13:00~17:00	ピ ラ ティ ス : 3 回 券  ¥9,000(税 込)
2	240分	アライメント確認とエクササイズ実践		1月11日	木	13:00~17:00	
3	240分	エクササイズ実践		1月18日	木	13:00~17:00	
4	240分	エクササイズ実践と総復習		1月25日	木	13:00~17:00	



通常：82,000円(税込) → 開講2ヶ月前：60,000円(税込)

  <b>キッズヨガ 12h+試験 ※RYT500加算対象講座</b>		講師：宮田 奈緒				
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。	11月29日	水	10:00~14:00
2	240分	プログラミング		12月6日	水	10:00~14:00
3	240分	実践0-7h/試験対策		12月27日	水	10:00~14:00
4	240分	認定実技試験		1月10日	水	10:00~14:00



通常：95,000円（税込） → 開講2ヶ月前：73,000円（税込）

  <b>新講座開講決定！▶プレピラティス 16h ※試験無し ※RYT500加算対象講座</b>		【NEW】講師：川内 ありさ				
1	240分	ピラティス概要とプレピラティスの目的・効果	プレとは…「以前の」「前の」という意味があります。そのため本講座では、ピラティスのエクササイズを始める前の準備動作やエクササイズを効果的に行うための体の使い方のポイントを知る講座です。ピラティス養成コースを受講前の準備として、もしくは自分の為にピラティスをより効果的に理解して取り組みたい方におすすです。	<b>開講時期・曜等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで</b>		
2	240分	解剖学/姿勢評価エクササイズ前の基本姿勢				
3	240分	ピラティスエクササイズに必要なプレ動作				
4	240分	プレピラティスのまとめ実践学習				



通常：80,000円（税込） → 開講2ヶ月前：58,000円（税込）

リ テ ィ ク 対 象	  <b>新講座開講決定！▶ピラティスアドバンス 24h ※RYT500加算対象講座</b>		【NEW】講師：水野とも			
	1	240分	事前講習（PHIピラティスとは、）	「PHI Pilates Advanced Mat with Props」資格 & IHTA認定ピラティスアドバンスインストラクターのダブル資格  個々の体の状態やピラティスエクササイズ時の動きや体の見方・見極める目を高めたい方 グループレッスンだけでなく、パーソナルな目標をもち 個々の指導力を高めたい方 実技		
	2	240分	事前講習（姿勢評価、ニュートラルポジションの見方）			
	3	240分	ブロップを利用したエクササイズ実践			
	4	240分	ブロップを利用したエクササイズ実践			
	5	240分	姿勢評価に伴うプログラムづくり、指導方法			
	6	240分	姿勢評価に伴うプログラムづくり、指導方法			
7	240分	認定試験				



通常：145,000円（税込） → 開講2ヶ月前：123,000円（税込）

リ テ ィ ク 対 象	  <b>産後ケアトレーニング 16h+試験 ※RYT500加算対象講座</b>		講師：宮田 奈緒			
	1	240分	産後7トレーニングの目的/呼吸法	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <b>2024年2(土)月開講予定</b> </div>		
	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			
5	240分	認定実技試験				

通常：95,000円（税込） → 開講2ヶ月前：73,000円（税込）

  <b>English Yoga 16h+試験 ※RYT500加算対象講座</b>		講師：川内 ありさ				
1	240分	会話練習、身体や骨の名前、動詞を学ぶ	レッスンで自然に使える英会話を身につけ、自ら発信する自信を持てるようになります。太陽礼拝のインストラクションを自分の言葉で使える形に！文の組み合わせを考えるなど創作力もつく講座です。	<b>開講時期・曜等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで</b>		
2	240分	呼吸の伝え方、動詞を学ぶ、筋肉の名前、太陽礼拝				
3	240分	太陽礼拝、インストラクション実践				
4	240分	ロープレ練習（実技試験練習）/実技試験				

通常：95,000円（税込） → 開講2ヶ月前：73,000円（税込）

  <b>ヨガリフレクソロジー 16h+試験 ※RYT500加算対象講座</b>		講師：宮田 奈緒				
1	240分	リフレクソロジーとは、歴史・なぜ足を揉む必要があるのか？	リフレクソロジーとは、「反射学」を意味します。足裏には身体全体の臓器が投影された「反射区」と呼ばれるゾーンがあり、そこに刺激を与えることで血液やリンパ液の流れが改善され、人間が持っている自然治癒力を高めることが出来ると言われています。	<b>開講時期・曜等 お問合せ・ご要望が ありましたら ヨガ講師まで</b>		
2	240分	反射区とは、足裏から見る体のサイン、施術禁忌事項・注意事項				
3	240分	プログラミング作成				
4	240分	ロープレ練習（実技試験練習）/実技試験				

通常：85,000円（税込） → 開講2ヶ月前：63,000円（税込）



**RETAKU**  
～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てながら  
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肩関節周辺部の筋肉
- ⑧全身運動・運動性

**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(ウォリア系)
- ③立位のアーサナ(バランス系)
- 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(両つ違い系)
- ⑧座位のアーサナ(前後系・後屈系)
- ⑨座位のアーサナ(両脚系)
- ⑩座位のアーサナ
- ⑪ロープレ
- ⑫指導方法と対策

YMC

**解剖学：4回券**  
¥12,000(税込)

**アーサナ実践：4回券**  
¥12,000(税込)

みなさん  
《ご存じですか？YACEP》



YACEPについての詳細は



**お申込み・ご受講のご相談について**

YMC梅田校の「ヨガ講師」へお気軽にお問合せ・お声がけくださいませ  
※このスケジュールは変更になる可能性があります

