

2024年度 梅田校通学スケジュール

2023年11月6日 更新

RYT 500 YACEP		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、安全かつ有効的なレッスンを学ぶ。	5月9日	木	10:00~14:00
	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。	5月16日	木	10:00~14:00
	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。	5月23日	木	10:00~14:00
	4	240分	ロールプレイング/試験対策		5月30日	木	10:00~14:00
	5	240分	認定実技試験		6月6日	木	10:00~14:00

通常：95,000円(税込) → 開講2ヶ月前：73,000円(税込)



マタニティ・4回券  
産後ケア・4回券  
¥7,000(税込)

RYT 500 YACEP		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。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。	2月8日	木	10:00~14:00
2	240分	高齢者のストレスに関する症例		2月15日	木	10:00~14:00
3	240分	ロコモティブシンドロームとは		2月22日	木	10:00~14:00
4	240分	シークエンスの練習		2月29日	木	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験		3月7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 ※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の向上が必要ですが、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。	3月21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		3月28日	木	10:00~14:00
3	240分	運動指導に必要なこと		4月4日	木	10:00~14:00
4	240分	プログラミングを考える		4月11日	木	10:00~14:00
5	240分	認定実技試験		4月18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 ※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。	2月14日	水	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)	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るので、他のインストラクターとの差別化にも繋がります。	2月21日	水	10:00~13:00
3	180分	レッスンプログラミング	レッスン実践		2月28日	水	10:00~13:00
4	180分	認定実技試験			3月6日	水	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 ※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優しいヨガです。			
3	240分	実践0-7/試験対策				
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 YACEP		ピラティス 40h+試験 ※RYT500加算対象講座		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、受けた生徒さんとも増えています。	1月20日	土	13:00~17:00
	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	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。	2月3日	土	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	ピラティス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。	2月17日	土	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。	3月2日	土	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。	3月16日	土	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		3月30日	土	13:00~17:00
	7	240分	トレーニング理論/ロープレ		4月13日	土	13:00~17:00
	8	240分	改善プログラム/ロープレ		4月27日	土	13:00~17:00
	9	240分	ロープレ60分		5月11日	土	13:00~17:00
	10	240分	試験対策と復習		5月25日	土	13:00~17:00
	11	240分	認定試験		6月8日	土	13:00~17:00

通常：195,000円(税込) → 開講2ヶ月前：173,000円(税込)

RYT 500 YACEP		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：青木 朋代		
1	240分	ピラティスの基礎確認とエクササイズ実践	EX19種にプラス基本の動きや準備EXを5種を加え、実践で体の機能高める講座。ベーシックコースにプラスすることで、ピラティスのEX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。こちらのみのご受講も可能です。	6月22日	土	13:00~17:00
2	240分	アライメント確認とエクササイズ実践		7月6日	土	13:00~17:00
3	240分	エクササイズ実践		7月20日	土	13:00~17:00
4	240分	エクササイズ実践と総復習		7月27日	土	13:00~17:00

通常：82,000円(税込) → 開講2ヶ月前：60,000円(税込)

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  
エクササイズプラス)  
在校生通常価格：  
247,000円(税込)  
卒業生通常価格：  
305,000円(税込)  
開講2ヶ月前：  
225,000円(税込)  
※ピラティス・ピラティス  
エクササイズプラス  
それぞれ単体申し込みよりも  
8,000円お得!!!



ピラティス：3回券  
¥9,000(税込)

RYT 500 YACEP		キッズヨガ 12h+試験 ※RYT500加算対象講座		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、ヨガでは何が出来るかを考えます。	<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	プログラミング	心身健やかに育ってもらうために、ヨガにはどんな効果を期待できるでしょう？		
3	240分	実践0-7h/試験対策	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。		
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 YACEP		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		【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。自分の為にピラティスをより効果的に理解して、日々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	RYT 500 YACEP		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		講師：水野とも	
	1	240分	事前講習（PHIピラティスとは、）	YMCにてPHI団体の資格が取得可能！！	<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	事前講習（姿勢評価、ニュートラルポジションの見方）	「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		
	3	240分	ブロップを利用したエクササイズ実践	個々の体の状態やピラティスEX時の動きや体の見方・見極める目を高めたい方		
	4	240分	ブロップを利用したエクササイズ実践	パーソナルな目標をもち		
	5	240分	姿勢評価に伴うプログラムづくり、指導方法	個々の指導力を高めたい方へお勧めです。		
	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	実技		
通常：145,000円（税込） → 開講2ヶ月前：123,000円（税込）						

リ テ ィ ク 対 象	RYT 500 YACEP		産後ケアトレーニング 16h+試験 ※RYT500加算対象講座		講師：宮田 奈緒		
	1	240分	産後7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。	3月2日	土	10:00~14:00
	2	240分	解剖学/トレーニング概要		3月9日	土	10:00~14:00
	3	240分	トレーニング実践/実技試験対策		3月30日	土	10:00~14:00
	4	240分	トレーニング実践/実技試験対策		4月6日	土	10:00~14:00
	5	240分	認定実技試験		4月20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		English Yoga 16h+試験 ※RYT500加算対象講座		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。	<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	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。		
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）					

RYT 500 YACEP		ヨガリフレクソロジー 16h+試験 ※RYT500加算対象講座		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。	4月5日	金	10:00~14:00
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		4月12日	金	10:00~14:00
3	240分	プログラミング作成		4月19日	金	10:00~14:00
4	240分	ロープレ練習（実技試験練習）/実技試験		4月26日	金	10:00~14:00
通常：85,000円（税込） → 開講2ヶ月前：63,000円（税込）						

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下肢側面・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(ウォーリア高)
- ③立位のアーサナ(三角系)
- ④立位のアーサナ(ワニ系)
- ⑤太陽礼拝系アーサナ①
- ⑥太陽礼拝系アーサナ②
- ⑦横位のアーサナ(目こぼし系)
- ⑧横位のアーサナ(前屈・後屈系)
- ⑨座位のアーサナ(脚擦系)
- ⑩倒位のアーサナ
- 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回券) ¥3,000となります。  
4回券を購入頂き、ご自分で4級を履修して受講となります。  
受講は、これまでと同じように履修予約が必要です。  
お申込みは①のQRコードからお願いたします。

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

**YMC**  
メディカルトレーナーズスクール