# メディカルヨガ・メディカルピラティス実技日程表

## ヨガ実技　2027年 1月開講クラス（3カ月）

| 火曜日クラス　10:00～13:00 | |
|---|---|
| 1月 | 5日・12日・19日・26日 |
| 2月 | 2日・9日・16日 |
| 3月 | 2日・9日・16日・23日・30日 |

| 日曜日クラス　10:00～13:00 | |
|---|---|
| 1月 | 10日・17日・24日・31日 |
| 2月 | 7日・14日・21日・28日 |
| 3月 | 7日・14日・21日・28日 |

ヨガ実技カリキュラム（全12回）

①ヨガとは　②脊柱　③プラーナーヤーマー　④呼吸器・下肢　⑤腰部Ⅰ（骨盤）　⑥腰部Ⅱ　⑦股関節Ⅰ　⑧股関節Ⅱ
⑨肩部　⑩上肢　⑪頚部・背部　⑫太陽礼拝　⑬神経系ⅠⅡ　⑭プログラミング　⑮生殖器系ⅠⅡ　⑯太陽礼拝実践
⑰消化器系　⑱免疫系　⑲循環器系　⑳感覚器系　㉑内分泌系　㉒コアコントロール　㉓ロールプレイング　㉔実技試験

## ピラティス実技　2027年 1月開講クラス（3カ月）

| 金曜日クラス　10:00～13:00 | |
|---|---|
| 1月 | 8日・15日・22日・29日 |
| 2月 | 5日・12日・19日・26日 |
| 3月 | 5日・12日・19日・26日 |

| 日曜日クラス　14:00～17:00 | |
|---|---|
| 1月 | 10日・17日・24日・31日 |
| 2月 | 7日・14日・21日・28日 |
| 3月 | 7日・14日・21日・28日 |

ピラティス実技カリキュラム（全12回）

①ピラティスとは　②骨格と姿勢　③入門　④体幹Ⅰ　⑤体幹Ⅱ　⑥下肢　⑦腰部Ⅰ　⑧腰部Ⅱ　⑨股関節Ⅰ
⑩股関節Ⅱ　⑪頚部・背部　⑫肩部Ⅰ　⑬肩部Ⅱ　⑭上肢　⑮生殖器系　⑯感覚器系　⑰呼吸器系　⑱循環器系
⑲消化器系　⑳神経系　㉑免疫系・内分泌系　㉒妊娠と骨粗鬆症　㉓クラスデザイン　㉔実技試験

●実技は続きものの授業となり、原則全てのご参加出席が必要となります。
※やむを得ない事情で欠席される場合、２回までの欠席は試験の受験が可能です。