

講座名		タイトル	概要	カテゴリ
マタニティヨガ インストラクター 養成講座 [RPYT]	DAY 1	ヨガはなぜ女性に良いのか	ヨガとマタニティヨガの違いと目的や効果を指導者の視点から追及する	妊娠医学、専門用語、自己啓発
	DAY 2	女性からだ ホルモンを知る	女性の体の仕組みを学び、妊娠の理由を解明する	妊娠医学
	DAY 3	妊娠、体の中で起こっている奇跡	妊娠の体の変化と胎児の成長を科学する	妊娠医学、専門用語、自己啓発
	DAY 4	妊婦、人生最高の日々を送るために	妊娠前から妊娠初期～中期～後期の変化を追い、不調や産後の予防を考える	妊娠医学
	DAY 5	女性に愛されるインストラクターになるには	マタニティヨガを指導する時の注意点やポイントを学ぶ	インストラクターメソッド、指導実技
	DAY 6	マタニティヨガを実践しよう	マタニティレッスンを体験し、ポーズ指導やシークエンス練習を行う	インストラクターメソッド、指導実技
	DAY 7	レッスンを盛り上げるマル秘テクニック	マタニティヨガのシークエンス作りやポーズ指導のノウハウを修得する	インストラクターメソッド、指導実技
	DAY 8	出産にむけてのパートナーヨガ	妊婦が出来るパートナーヨガの種類や効果、実践を学ぶ	インストラクターメソッド、指導実技
	DAY 9	マタニティヨガを実践しよう	マタニティレッスンを体験し、ポーズ指導やシークエンス練習を行う	インストラクターメソッド、指導実技
	DAY 10	自分で決める お産の仕方	病院、助産院、自宅出産、無痛分娩、水中出産などお産の選択肢について知る	専門知識、インストラクターメソッド、指導実技
	DAY 11	安産ママの安定期までの過ごし方	妊娠初期から中期までの症状と対策、効果的なポーズを指導する	妊娠医学、ポーズ
	DAY 12	安産ママの産後ケア	妊娠後期から産後にかけての症状と対策、薬に代わる方法（体の使い方）を学ぶ	妊娠医学、ポーズ
	DAY 13	マタニティヨガを実践しよう	マタニティレッスンを体験し、ポーズ指導やシークエンス練習を行う	専門用語、指導実技
	DAY 14	出産を迎えるママのために家族が出来る準備とは	産前から産後までをサポートするポーズや、妊婦向けのパートナーポーズやベビーヨガを習う	ポーズ
	DAY 15	呼吸を効果的に使い分ける	妊婦の呼吸を学び、呼吸のメカニズムを理解する	妊娠医学、呼吸法、専門用語、自己啓発
	DAY 16	痛みを和らげる安産呼吸	妊婦向けの呼吸法の種類と実践法、いきみと安産呼吸の学ぶ	妊娠医学、呼吸法
	DAY 17	骨盤は赤ちゃんを育てる器	女性の骨盤にフォーカスし、妊娠中の骨盤調整やトレーニングがなぜ重要なのか、またその方法を学ぶ	妊娠医学、インストラクターメソッド、指導実技
	DAY 18	マタニティヨガを実践しよう	マタニティレッスンを体験し、ポーズ指導やシークエンス練習を行う	専門用語、自己啓発、指導実技
	DAY 19	赤ちゃんとママのヨガ	産後すぐに始められるママとベビーのヨガのポーズや実践法を学ぶ	インストラクターメソッド、指導実技
	DAY 20	母性は愛の栄養素	性別の役割を知り、母性と愛情による育児を考える	母性、ポーズ
	DAY 21	パパがしてあげること イクメンの子育て	性別の役割を知り、父性による子育てを考える	父性、ポーズ
	DAY 22	マタニティヨガを実践しよう	マタニティレッスンを体験し、ポーズ指導やシークエンス練習を行う	専門用語、自己啓発、指導実技
	DAY 23	産後うつ、夫婦の産後クライシスを乗り越えて	性別の考え方の違いやコミュニケーションの取り方について学ぶ	哲学、心理学、専門用語、自己啓発
	DAY 24	インストラクターの掟	要される指導者としての最終心遣い、ホスピタリティを磨く	道徳、インストラクターメソッド、専門用語、自己啓発
	DAY 25	産後トラブル解決法	体や心の変化、育児や不眠ストレスによる問題に向き合う方法、事柄の対策について学ぶ	専門知識、インストラクターメソッド、指導実技

※カリキュラムは参考です。授業内容が異なる可能性があります。