

ヨガ初心者でも受講可能  
講師経験がなくても先輩インストラクターと一緒に経験値を増やせる

ヨガのインストラクターを目指したい方向けの 10 日間の養成講座

# ヨガインストラクター 養成講座

## ▼こんな方に！

- ・ヨガインストラクターを目指したい方
- ・ヨガ教室のレッスンの進め方を学びたい方
- ・自分自身の知識や技能を高めたい方
- ・身近な人の健康維持に協力したい方
- ・超高齢社会に対応できるヨガの指導方法を学びたい方

**受講料：249,450 円(税込)**

※上記金額には受講料、テキスト代、資格取得試験料、初年度会費・資格登録認定料が含まれます。  
※資格取得試験・認定は任意となります。

第 109 回 大阪開催

**日程：5 月 11 日から 9 月 28 日**

**10:00~17:00**

(休憩 1 時間あり)

**会場：Office スカイ**

(大阪府大阪市中央区南久宝寺町四丁目 4-5  
タケコウビル 7 階)

**定員：8 名(先着順)**

※オンライン受講も同時に募集します。

**申込締切：4 月 24 日(木)**

## [カリキュラム]

- Chapter1 ヨガの理論
- Chapter2 NPO 法人としてのミッション
- Chapter3 プラナヤマ、各種呼吸法、呼吸体操、瞑想
- Chapter4 ウォーミングアップ、シャバアーサナ、  
アーサナ (13 種)、太陽礼拝、五体投地
- Chapter5 修正法
- Chapter6 ヨガに必要な人体のしくみ
- Chapter7 ヨガの指導にあたり
- Chapter8 介護予防ヨガ、口コモ予防ヨガ体操
- Chapter9 統合医療 1 東洋医学とヨガ
- Chapter10 統合医療 2 アーユルヴェーダとヨガ  
インストラクター試験

※プログラム日程や会場は都合により変更することがあります。

詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.npo-yoga.com>

お申し込み・お問い合わせはこちらへ

第 109 回 大阪開催

|    |      |   |  |
|----|------|---|--|
| 1  | 5/11 | 日 | [座学]Chapter 1 ヨガの理論、Chapter 6 NPO 法人としてのミッション<br>[実技]Chapter 3 シャバアーサナ、ウォーミングアップ         |
| 2  | 5/25 | 日 | [座学・実技]Chapter 2 プラナヤマ   |
| 3  | 6/8  | 日 | [座学]Chapter 3 アーサナ<br>[実技]Chapter 3 アーサナ (長坐前屈、ねこ、ねじり、コブラ、魚、弓、バッタ)                       |
| 4  | 6/22 | 日 | [座学・実技]Chapter 4 修正法   |
| 5  | 7/13 | 日 | [座学・実技]Chapter 5 ヨガに必要な人体のしくみ<br>Chapter 7 ヨガの指導にあたり 実技指導ロールプレイング                        |
| 6  | 7/27 | 日 | [座学]Chapter 8 介護予防ヨガ [実技]ロコモ予防ヨガ体操   |
| 7  | 8/10 | 日 | [座学・実技]Chapter 3 アーサナ (鋤、ラクダ、犬、三角、肩立ち、アーチ)   |
| 8  | 8/24 | 日 | [座学・実技]Chapter 9 統合医療 1 東洋医学とヨガ  |
| 9  | 9/14 | 日 | [座学]Chapter 10 統合医療 2 アーユルヴェーダとヨガ、Chapter 3 アーサナ 月の礼拝<br>[実技]Chapter 3 アーサナ (太陽礼拝、五体投地法) |
| 10 | 9/28 | 日 | [座学]試験対策、[実技]実技指導  |
| 試験 | 11/9 | 日 | 自宅受験   |