
オンライン専科 (RYT500加算対象) コース

オンライン

ヨガと生理学

ホリスティックな目標の一貫として運動におけるカラダの変化を学びヨガのクラスへ活かす。
さらにヨガを深めるそして健康に導くための知識を学びます。

■2020年12月水曜日コース

期間： 2020年12月2日・9日・16日・23日

毎週水曜日 / 10:00~14:00

費用： 58,000円 (税込)

修了証

シニアヨガ

高齢者の方、身体虚弱な方、ヨガのクラスを受けたけれど難しすぎて簡単なヨガを探している方など、年齢関係なくどんな方でも受けられるヨガ。
身体の状態に合わせて、ダイナミックな動きではなく、穏やかな動きで身体を丁寧に動かす。
オンライン講座では座学の内容をメインにお伝えしていきます。

■2021年1月木曜日コース

期間： 2021年1月14日・21日・28日

毎週木曜日 / 10:00~14:00

費用： 52,000円 (税込)

修了証

マタニティヨガ

妊娠中の女性の体の変化を総合的に学ぶ。
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。
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できるインストラクターを目指す。
オンライン講座では座学の内容をメインにお伝えしていきます。

■2021年1月日曜日コース

期間： 2021年1月10日・17日・24日

毎週日曜日 / 10:00~14:00

費用： 52,000円 (税込)

修了証