

---

## 通学専科コース

---

### マタニティヨガ（産前・産後）

妊娠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。  
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

#### ■2021年1月土曜日コース

期間： 2021年1月23日～3月20日 全5回  
土曜日 / 10:00～16:30（日により終了時間が異なります）  
費用： 208,000円（税込）

IHTA  
資格

※ヨガ指導経験またはヨガインストラクター資格保持者対象

### 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だけだと難しく感じ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3月水曜日コース

期間： 2021年3月17日～6月30日 全8回  
水曜日 / 10:00～13:00（日により終了時間が異なります）  
費用： 208,000円（税込）

IHTA  
資格

※ヨガ指導経験またはヨガインストラクター資格保持者対象

### ピラティス

ヨガと並び注目を集めている、ピラティス！！  
ピラティスでは一つの筋肉を意識して使っていきます。  
そして、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。  
繊細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。

#### ■2021年4月日曜日コース

期間： 2021年4月18日～9月19日 全11日  
日曜日 / 10:00～14:00  
費用： 296,000円（税込）

IHTA  
資格

その他にも、小顔フェイシャルヨガ、キッズヨガ、リストラティブヨガ、  
ヨガリフレ、産後ケアトレーニング、アロマ製油理論、ストレッチ、筋膜、  
ボディケア、リフレクソロジーなどヨガ指導や身体のケア、パーソナル指導に  
使える様々なコースがございます。

※一部日程を変更することがございます。