
オンライン専科（RYT500加算対象）コース

オンライン

ヨガインストラクターのためのヨーガ哲学講座～バガヴァッドギーターに出会う～

本講座では、ヨーガの根本経典でもある“バガヴァッドギーター”を学びながら、ヨーガに対する疑問はもちろん、多くのヨガインストラクターが持つ疑問や抱えやすい不安、ヨーガ哲学と現実的な暮らしの間のジレンマを解決する入り口をお伝えできればと思います。

■ 2021年5月水曜日コース

期間： 2021年5月12日・19日・26日・6月2日

毎週水曜日 / 13:00～17:00

費用： 58,000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。

■ 2021年3月土曜日コース

期間： 2021年3月13日・20日・27日

毎週土曜日 / 14:30～18:30

費用： 52,000円（税込）

修了証

産後ケアトレーニング講座12時間+実技試験

妊娠・出産を経て起こる体の変化を知り、回復させていくために何が出来るかを考え産後に必要なケアとしてゆるみやすい筋肉を強化し、凝りやすい筋肉をほくす方法論を学びます。

育児中にも取り組めるよう赤ちゃんと一緒に楽しみながら取り組める方法もお伝えします！

■ 2021年5月金曜日コース

期間： 2021年5月7日・14日・21日・28日

毎週金曜日 / 10:00～14:00

費用： 118,000円（税込）

認定証