

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6月日曜日コース

期間： 2021年6月6日～6月27日 全4回

日曜日 / 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）

※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

IHTA

資格

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4月日曜日コース

期間： 2021年4月4日～4月25日 全4回

日曜日 / 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）

※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

IHTA

資格

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月火曜日コース

期間： 2021年4月20日～7月6日 全11日

火曜日 / 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。