

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、的確な指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9月水曜日コース

期間： 2021年9月8日～10月27日 全8回

水曜日 / 10:00～13:00

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られず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11月土曜日コース

期間： 2021年11月6日～12月25日 全8回

土曜日 / 10:00～13:00

費用： 208,000円（税込）（※入学金、IHTA登録料を除く）

※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6月金曜日コース

期間： 2021年6月4日～8月13日 全11日

金曜日 / 10:00～14:00

費用： 268,000円（税込）

IHTA
資格

通学専科コース

リストラティブヨガ

パソコンやスマホなどの普及により緩めづらくなった身体を奥深くから解放し、深いリラクゼーション状態へ繋げていくヨガの指導法を学びます。
リストラティブヨガの考え方やアプローチ方法を学び指導できるインストラクターを目指します。

■2021年7月日曜日コース

期間： 2021年7月11日～8月1日 全4回

日曜日 / 10:00～14:00

費用： 168,000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

小顔フェイシャルヨガ

しわ改善や小顔、ハリのある肌を作るなどの表情筋エクササイズや小顔調整法の指導法を学びます。

■2021年10月木曜日コース

期間： 2021年10月7日～10月28日 全4回

木曜日 / 10:00～13:00

費用： 158,000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

ヨガリフレクソロジー

リフレクソロジーの技術とヨガのポーズの相乗効果で全身をえるクラスをプログラムすることで、ヨガレッスンに変わるお客様満足度UP、リピート率向上を目指しましょう。
リフレクソロジーとは、足の裏の反射区への適度な刺激により内臓機能改善につなげる技法のこと。
裏の癒れを取り除くのみでのマッサージではありません。足の裏から内臓を整えるセルフケア、そしてヨガのポーズを行うことで内臓のみならず骨格の調整や血行促進につなげます。

■2021年12月水曜日コース

期間： 2021年12月1日～12月22日 全4日

水曜日 / 10:00～14:00

費用： 108,000円（税込）

IHTA
資格

その他にも、キッズヨガ、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。