

---

## オンライン専科コース

---

### 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。

#### ■2021年9月土曜日コース

期間： 2021年9月4日・11日・18日・25日

毎週土曜日 / 10:00~14:00

費用： 58,000円（税込）

修了証

#### シニアヨガ（ベーシック）

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。  
シークエンスの練習、実技試験あり。

#### ■2021年8月土曜日コース

期間： 2021年8月7日・14日・21日・28日・9月4日（実技試験）

毎週土曜日 / 10:00~14:00

費用： 61,000円（税込）

IHTA  
資格

#### 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9月日曜日コース

期間： 2021年9月12日・19日・26日・10月3日・10日

毎週日曜日 / 15:00~18:00

費用： 73,000円（税込）

IHTA  
資格