

ヨガインストラクター養成講座 講座要項

10 日間(60 時間)でヨガの基本が学べる

ヨガインストラクターへの第一歩!

ヨガに関する NPO 法人の中で、初めて「認定 NPO 法人」を取得した団体です。

20 年にわたる開催実績!

これまでの受講数は 1000 人以上!

ヨガ初心者でも受講可能

講師経験がなくても先輩インストラクターと一緒に経験値を増やせる

基本のポーズから広く活かせる豊富な内容

▼本講座について

ヨガインストラクターを目指したい方向けの養成講座です。

ヨガ理論をはじめ、歴史、東洋医学、アーユルヴェーダ、基本のポーズ、呼吸法、日本ならではの文化を取り入れたヨガなど、基礎から応用までさまざまな指導法を習得できる内容になっています。一般的な教室スタイルによるレッスンの進め方のみならず、超高齢化社会に対応できるヨガなどを学び、今後の活動に幅広く活かせます。

ヨガを深く勉強したい方にもオススメの講座です。

▼受講修了後

本講座修了後にはヨガインストラクターの資格取得試験の受験が可能となります。合格すると、当法人認定ヨガインストラクターに認定されます。

▼資格認定後

資格認定者は、当法人で行っている事業活動(NPO 法人の会員活動)に参加することができます。

オンライン受講の方でもお住いの近くのエリアで開催される勉強会や地域貢献活動に参加できます。

- ヨガインストラクターとして講師活動の依頼を受ける
- お住いの地域でヨガのイベントを企画運営
- ヨガなどの被災地復興支援活動に参加

▼こんな方に!

ヨガインストラクターを目指したい方

ヨガ教室のレッスンの進め方を学びたい方

自分自身の知識や技能を高めたい方

身近な人の健康維持に協力したい方

超高齢社会に対応できるヨガの指導法を学びたい方

ヨガを通して社会に貢献したい、NPO 活動をしたいと考えている方

.

本講座の特徴

ヨガインストラクターとして経験豊富な講師による指導

ヨガ歴 30 年を超えるベテラン講師監修による「ヨガインストラクター養成講座テキスト」を使用

ヨガの基礎的な知識からさらに深い理論や技術まで学ぶことができる

基本ポーズのみならず応用的なポーズも学べる

資格取得後は N P O 法人の会員として活躍できる内容

当法人では、現代社会における心身の健康の維持、向上、回復は喫緊の課題と考えています。

いち早く社会に役立つ人材を育成するため、カリキュラムを厳選しました。

他団体の講座に比べ、本講座の受講期間は 10 日間と大変短くなっております。ヨガには多くのポーズがありますので、この短期間でヨガのすべてを習得することは難しいものです。しかし、一般社会において必要なものは限られており、当法人ではすぐに活用できる内容を優先しています。本講座はヨガの指導で一般的に求められる最低限の知識を習得できます。

クラスなどに参加する方の健康サポートのみならず、ご自身の毎日が幸せな日々になることにも注力しています。社会に役立つ人材として、ヨガの哲学や教を自己の日常にも浸透させ、活かす「カルマ・ヨガ」を実践することを大切に、お住いの近くのエリアで開催される勉強会などで継続的に学べるようにしております。

社会の中や団体の活動を通して一緒に学びながら成長していけるよう、指導経験の少ない、自信のない方は先輩インストラクターの下で学ぶことができます。

実施要項

受講料 249,450 円（税込）※テキスト(3 冊)、初年度会費、資格取得試験・認定料を含む

※初年度会費とは当連盟の入会となります(正会員 6,000 円または賛助会員 2 口 6,000 円)

※資格取得試験・認定は任意となります

開催地、開催日

毎年主要都市として、関東・関西・九州・東北のエリア、オンラインにて順次開催予定

開講予定講座一覧のページにて、開講決定次第お知らせいたします

定員 会場により異なる。先着順。最低催行人数は 3 名

実施期間 10 日間×6 時間 (10:00~17:00(休憩 1 時間含む))

■カリキュラム

*カリキュラムの内容などは変更となる場合がございます。

■使用テキスト

ヨガインストラクター養成講座テキスト(当法人監修・オリジナルテキスト 全 205 ページ)

Y O G A の教科書(当法人監修・オリジナルテキスト 全 205 ページ)

ロコモ予防ヨガ体操(宇部実智子著・日貿出版社)

■持ち物

ヨガマット、筆記用具、防寒対策、身体の状態によりベルトやプロップス、ブランケットなど

動きやすい服装、軽食、飲み物

■講師 日本ヨガ連盟認定ヨガインストラクター・養成講座担当講師

講座の様子はこちらからご覧いただけます。

■補講制度

やむを得ず欠席の場合は補講を受けることができます。

1年以内なら他のエリアやオンラインなどで無料で補講を受けられます。

開催日、開催地 当法人主催の同講座開催日、場所 ※現在受講しているエリア以外でも可 ※同エリアにて毎年開催するとは限りません

受講料 受講開始から1年以内は無料 ※1年を超えた場合は受講免除受講者と同様とする

申込方法 受講地の担当講師へお申し出ください

よくあるご質問

指導経験がないのですが、インストラクターになれるのでしょうか？

インストラクターに認定後はすぐに派遣されるのでしょうか？

他のヨガ団体の資格を持っていますが活動に活かせますか？

お仕事の紹介はしていただけますか？

次の開催予定はいつ、どこでありますか？

→最新の情報は講座・セミナー情報をご確認ください。

養成講座に関する資料は他にありますか？

→こちらのページに記載された内容がすべてになります。その他の詳細は事務局までお問合せください。

お申し込みから資格取得までの流れ

お申し込みと会員登録

受講申し込みと入会にあたり、受講ポリシーと当法人定款および会員規定をお読みいただき、養成講座のお申し込みと当法人の入会手続きをしていただきます。

申し込み用紙にご記入の上、メール・FAX・郵送にてご提出下さい。

受講料・年会費のお振込

1週間以内に受講料の振込をお願いいたします。

お振込みの確認をもって受講受付完了となります。

テキスト、資料の受け取り

事務局より使用するテキストや資料をお送りします。

持ち物などお忘れないうちご確認ください。

受講開始

事前に案内している場所に、お時間に遅れないようお気をつけてお越しください。

受講修了

修了証を発行いたします！

本講座のすべてのカリキュラムを無事に修了した皆様には、本講座を修了したことを証明する修了証(PDF ファイル)を発行しております。

当法人認定ヨガインストラクター資格取得試験の受験資格が得られます！

当法人の資格認定を受けるためのヨガインストラクター資格取得試験の受験資格が得られます。当連盟の活動趣旨にご賛同いただける方は、是非受験していただくことをおすすめしております。受験は任意となります。

ヨガインストラクター認定を目指す方

ヨガインストラクター試験受験意思確認

養成講座終了までに受験の意思を確認します。担当講師までお申し出ください。

ヨガインストラクター資格取得試験の受験

ヨガインストラクター資格取得試験(筆記)を受験 (年 2 回 5、11 月の第 2 日曜日に実施)

資格認定のための課題提出

期限までに課題レポートを提出します

試験当日に小論文の作成

資格認定

- *ヨガインストラクター養成講座内で実技判定を受ける
- *ヨガインストラクター資格取得試験当日に小論文の作成
- *ヨガインストラクター資格取得試験に合格している
- *課題レポートを提出している

上記の要件をすべて満たすと資格認定されます

当法人の認定資格「認定ヨガインストラクター」認定証を授与！

おめでとうございます！資格認定された皆様には、当連盟の認定講師であることを証明する「ヨガインストラクター」資格の認定証(デジタルバッジ：PDF ファイル)を授与いたします。

「オリジナル T シャツ」&「指導に活かせる『症状別 DVD』」(先着順)をプレゼント！

認定ヨガインストラクターとして NPO 法人の事業活動に参加できます！

※活動とは、当法人に対して講師の派遣依頼があった際に、当法人の認定ヨガインストラクターとして派遣先でヨガの指導を行う活動のことです。派遣活動に協力していただいた正会員には講師料（給与）が支払われます。

当法人主催の勉強会・研修会などに参加できます！

ヨガで健康支援をするために、より正しく伝え、行うために技術や知識の向上を目的として実施している勉強会や研修会に参加していただくことが可能になります。

フォローアップ制度が受けられます！

派遣先のニーズや活動の幅を広げる為に、技術、指導方法などのフォローアップを行っております。

ヨガを通じた企画のバックアップ

お住いの地域で必要とされるヨガなどによるイベントの企画運営のお手伝いをいたします。

■受講免除

他団体などですでに資格を取得している方はヨガインストラクター養成講座の受講カリキュラムの一部が免除されます。

対象：他のヨガの団体で資格を取得、認定されている方

免除の範囲：理事会の審査による ※他のヨガの団体で資格を取得した際のカリキュラムを提示することにより、当法人のカリキュラムと照らし合わせ、受講に必要なカリキュラムを理事会により決定します。

1) 受講申し込み時にお申し出いただく

受講申込書の「受講免除希望」の欄にチェックをつける

他団体での資格認定証明およびカリキュラムの提示

2)書類審査

理事会にて審査後、必修課目の連絡

3)受講料の納入

受講日の指定がある場合 29,450 円+(22,000 円×受講日数) EX.2 日受講の場合 73,450 円(税込)

資格取得試験のみの場合 29,450 円(税込)

ヨガインストラクター養成講座 受講ポリシー

本講座をお申し込みされる前に必ずご一読ください。お申し込み時点で記載内容に同意いただいたものとみなします。

■お申込みについて

申し込み用紙にご記入の上、メール・FAX・郵送にて事務局までお申込み下さい。

申込後 1 週間以内に指定の口座にお振込ください。

【お振込先】

ゆうちょ銀行 00980-6-46185 [店番 099 当座 0046185]

名義 特定非営利活動法人日本ヨガ連盟

受講料のお支払いをもって受講受付完了となり、開催案内をお送りいたします。

お支払いは一括払いのみとさせていただきます。

お振込みの控えを領収書とさせていただきます。(郵便振替も含む)

申し込み完了の人数が定員に達した時点で、お支払いされていない方の受講をお断りすることがあります。

お申し込みの締め切り日は、講座開講初日の 7 日前です。

ただし、定員に達した場合や、締め切り日が休業日と重なる場合には、早めに締め切ることがあります。

受講免除の場合で講座開講後でも定員に空きがある場合はお申込み可能となります。

■講座の中止・日程変更等

講座開講初日の 10 日前までに受講者が一定数に達していない場合は、講座の開講を中止することがあります。

荒天等、やむを得ない事由により講座が中止、休講、日程変更、別の講師による代講となる場合があります。

中止、休講、日程変更の場合は、ご登録いただいたメールアドレスにご連絡いたします。

講座の順延等による代講日に欠席される場合の返金はございませんので、あらかじめご了承ください。

COVID-19 感染症拡大による緊急事態宣言などで会場の確保等ができなくなった場合、または天災・地変等、その他の不測の事態により講座継続が困難と判断した場合、講座を中止とさせていただきます。その際は資格取得試験に関わる単位もすべて失効いたします。ただし、未受講分の受講料を返金いたします。(1 時間当たり 3,000 円)

■欠席・遅刻・早退について

担当講師へご連絡をお願いします。資格取得試験を受験予定の方は担当講師に履修時間の確認を行ってください。

■個人情報の取り扱いについて

提供を受けた個人情報について、個人情報に関する法令及び当法人のプライバシーポリシーに従い適正な管理を行うとともに、個人情報の保護に努めます。

■注意事項

- * 納付された受講料については、自己都合の場合による返金は致しかねますので、ご了承ください。
- * 当法人ホームページ等で講座の様子を紹介する為、写真撮影をさせていただきますが、予めご了承下さいますようお願い致します。
- * 後任の指導者育成の為、当法人認定ヨガインストラクターが見学する場合があります。
- * 会場の受付は講座開始 15 分前からとなります。また、開始時刻に遅れないようご注意ください。
- * 録音・録画・撮影はご遠慮頂いておりますので、ご協力、お願いいたします。資料の転用等は固くお断りします。万が一、行為が発覚した時には、講座開始後であっても受講をお断りいたします。
- * 現在治療中または通院中の方やお薬を服用中の方、妊娠中の方は主治医にご相談、了承を得てご参加ください。
- * 講座の見学、お申込みのない付き添いの方のご受講は、原則としてお断りしております。
- * 受講に際しては、各自健康状態に充分お気をつけください。

下記のような行為があった場合は、受講をお断りすることがあります。

- ・他の受講生や講師の迷惑となるような行為、授業の進行を妨げるような行為
- ・故意または重大な過失により著しい障害または損害を当法人に与えた場合
- ・講座の運営に支障をきたす言動が認められたとき
- ・受講ポリシーの記載内容やお願いに反する行動を重ねて行った場合
- ・法令または公序良俗に反する行為

■新型コロナウイルスに関する対応

- * 受講当日の体調をご確認の上、お越しいたぎますようお願いいたします。
- * 発熱・咳等の症状がみられる方は、受講をお控えくださるようお願いいたします。
- * 受講中に体調の変化を感じられた場合は、無理をなさらずに早めにお申し出ください。
- * 受講の際には、うがい、手洗い、マスク着用など、ご自身での感染予防にも努めていただくようお願いいたします。
- * 会場では換気の為、窓を開放して行うことがあります。室温変化などに対応できる服装でお越しください。
- * 感染防止のために以上の措置を遵守し、受講中は講師の指示に従ってください。
- * 受講後 2 週間以内に COVID-19 感染症を発症した場合は、当法人に対して速やかに報告してください。
- * 開講期間中に講師、受講生の感染が認められた場合は講座を中断し、内容や日程の変更を行います。
- * 感染症法などの法令に基づき行政機関などから情報提供の養成があった場合、個人情報を提供することがあります。
- * 受講日直前 2 週間において以下の事項に該当する方は受講をお控えください。
 - ・37.5 度を超える発熱がある
 - ・咳、のどの痛みなどの風邪の症状がある

- ・だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）、臭覚や味覚の異常、体が重たく感じる、疲れやすい等の症状がある
- ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる
- ・過去 14 日間以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある

■オンライン講座時の注意事項

- *通信状況が安定する Wi-Fi 接続をおすすめします。
- *接続などに関わる費用はご負担ください。
- *端末や通信環境による不具合で受講不可能となる場合の責任は負いかねます。
- *zoom を初めて使用する場合は、必ず事前の接続確認を行うようにしてください。講座当日の対応はできかねます。
- 通信障害による受講不可能時の対応について
- *主催者原因の場合：同日または別日に振替講座を行います。費用はかかりません。指定した日付に参加できない場合は個別補講となります。
- *受講者原因の場合：欠席、遅刻、早退の対応と同様とします。

ヨガインストラクター資格取得試験 実施要項

ヨガインストラクター養成講座の修了者は当法人認定ヨガインストラクター資格取得試験の受験資格が与えられます。合格者は資格認定の条件を満たすと認定 NPO 法人日本ヨガ連盟認定ヨガインストラクターとして認定されます。

■実施方法 会場、自宅

■試験日 毎年 5 月、11 月の第 2 日曜日

■受験資格 当法人の正会員または賛助会員

ヨガインストラクター養成講座修了者

※修了者とは、全カリキュラムの受講が修了している者

※ヨガインストラクター養成講座の修了から複数年経過していても受験可能

■出題形式 筆記試験

■出題範囲 養成講座で使用したテキスト・資料より抽出された予想問題から出題

■受験申込 養成講座最終日に担当講師へ申し出

■受験受付完了後 予想問題をメールにて送付(養成講座終了後試験日の約 1 か月前)

■採点および合否判定 筆記試験は 70 点以上で合格。不合格の場合は追加試験の受験資格付与。

■結果通知 試験終了後、約 1 か月で事務局より合否の結果を通知。

■日程 9:45 集合、着席

10:00～10:55 筆記試験

11:05～11:10 着席、小論文作成の説明

11:10～11:40 小論文作成

11:40～12:00 アンケート記入、合否結果や資格認定について

■開催地 ヨガインストラクター養成講座の受講地(会場受講の方は会場で受験、オンラインの方は自宅で受験)

■試験実施時の注意事項

- *試験開始 15 分前には着席するようお願いします。
- *筆記試験開始以降の入室は認められず、受験することができません。
- *不正を見かけた場合は即刻退室、受験資格が失効されます。
- *その他、試験官の指示に従ってください。

【自宅受験の場合の注意事項】

- *試験日までに関連する書類をお送りいたします。「試験当日開封」と記載された封筒は指示をお守りください。
- *対面で受験している方同様に、注意事項に従い受験するようにしてください。
- *所定の書類を提出期限までに郵送してください。

■資格認定の条件

以下の条件を満たした方は認定資格が付与されます。資格取得試験の合否判定と合わせて発表いたします。
資格認定日は5月は7月1日、11月は1月1日となります。

- 資格取得に合格していること
- 課題の提出が完了していること(レポート、小論文作成)
レポート提出について
資格取得試験の予想問題と一緒に送付されます。試験日に持参いただくか試験終了後、すみやかに郵送をしてください。
小論文作成について
資格取得試験当日に行います。テーマは当日発表されます。
- 実技判定を受けていること
養成講座受講時の状況から3段階評価を行います。

ヨガインストラクター資格取得追加試験 実施要項

実施要項はヨガインストラクター資格取得試験に準じる。

- 意向確認 ヨガインストラクター資格取得試験結果到着後、追加試験について意思確認をします。
結果到着後1週間以内に返答。
- 実施方法 ヨガインストラクター資格取得試験の自宅受験に準ずる
- 受験料 5,500円(税込)

ヨガインストラクター養成講座 再受講制度

■目的

ヨガインストラクター養成講座修了者は同講座を再受講することが可能です。

再受講制度を活用することで、復習することができ、自信がない部分を補うことが可能となります。

講座のプログラムは、日々、若干のバージョンアップをしております。同一のタイトルであっても過去に受講された内容と差異があることから、再受講をお勧めいたします。

■受講資格

ヨガインストラクター養成講座修了者
正会員または賛助会員

- 日程および開催地 当法人ホームページでお知らせします。全国どちらの会場でも受講も可能です。

- 受講料 5,500 円（税込）
※過去受講時からテキストが更新されている場合、最新のものを購入していただきます。
受講料とともにお振込み下さい。

- 申込方法 事務局までお申込み下さい。

- その他 申し込みに関する事、注意事項などはヨガインストラクター養成講座受講ポリシーに準じる。