

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

ヨガのインストラクターを目指したい方向けの 10 日間の養成講座

# ヨガインストラクター 養成講座

## ▼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方法を学びたい方

**受講料：249,450円(税込)**

※上記金額には受講料、テキスト代、資格取得試験料、初年度会費・資格登録認定料が含まれます。  
※資格取得試験・認定は任意となります。

第 89 回 東京開催

日程：5月15日から9月18日  
10:00~17:00  
(休憩1時間あり)

会場：龍村ヨガ研究所

(東京都中野区東中野 4-9-1 第一元太ビル 4F)

※オンライン開催に変更となる場合もございます。

定員：6名(先着順)

## [カリキュラム]

- Chapter1 ヨガの理論
- Chapter2 NPO 法人としてのミッション
- Chapter3 プラナヤマ、各種呼吸法、呼吸体操、瞑想
- Chapter4 ウォーミングアップ、シャバアーサナ、  
アーサナ (13 種)、太陽礼拝、五体投地
- Chapter5 修正法
- Chapter6 ヨガに必要な人体のしくみ
- Chapter7 ヨガの指導にあたり
- Chapter8 介護予防ヨガ、口コモ予防ヨガ体操
- Chapter9 統合医療 1 東洋医学とヨガ
- Chapter10 統合医療 2 アーユルヴェーダとヨガ  
インストラクター試験

※プログラム日程や会場は都合により変更することがあります。

詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.npo-yoga.com>

お申し込み・お問い合わせはこちらへ

第 89 回 東京開催

1	5/15	日	[座学]Chapter 1 ヨガの理論、Chapter 6 NPO 法人としてのミッション [実技]Chapter 3 4 シャバアーサナ、5 ウォーミングアップ 、ヨガ理論
2	5/29	日	[座学・実技]Chapter 2 プラナヤマ
3	6/5	日	[座学]Chapter 3 アーサナ [実技]Chapter 3 アーサナ 8 アーサナ(長坐前屈、ねこ、ねじり、コブラ、魚、弓、バッタ)
4	6/12	日	[座学・実技]Chapter 4 修正法
5	6/26	日	[座学・実技]Chapter 5 ヨガに必要な人体のしくみ、 Chapter 7 ヨガの指導にあたり 実技指導ロールプ レイニング
6	7/3	日	[座学]Chapter 8 介護予防ヨガ [実技]ロコモ予防ヨガ体操
7	7/10	日	[座学・実技]Chapter 9 統合医療 1 東洋医学とヨガ
8	8/21	日	[座学]Chapter 10 統合医療 2 アーユルヴェーダとヨガ、 Chapter 3 アーサナ 11 月の礼拝 [実技]Chapter 3 アーサナ 9 太陽礼拝、10 五体投地法
9	9/4	日	[座学・実技]Chapter 3 アーサナ 8 アーサナ(鋤、ラクダ、犬、三角、肩立ち、アーチ)
10	9/18	日	[座学]試験対策、[実技]実技指導
	11/13	土	自宅受験