



認定NPO法人日本ヨガ連盟



ヨガインストラクター講師派遣ご案内

お元気ですか?ココロとカラダ
「ココロ」と「カラダ」のバランスを整えることができるヨガなどを通じて、すべての人に
対し、病気の予防や体質改善など健康になるお手伝いと、ヨガの健全な普及を目指し、指導
者の育成を行い、社会福祉に貢献する活動をしています。

当法人が選ばれる3つの特徴

1 **2** **3**

ヨガインストラクター 充実のプログラム 安心の価格
のエキスパート

- ✓ **インストラクター**
基本知識と専門知識を兼ね備えた人材
(専門:メンタルヘルス、健康ウォーキング、認知症予防など)
- ✓ **充実したプログラム**
表裏を参照
- ✓ **安心の価格**
営利目的ではありません。ヨガの健全な普及と発展を目的としております。

講師派遣費用の目安

学校・非営利団体の場合 10,000円～

企業・労働組合の場合 30,000円～

※時間や対象人数、ご予算に応じて調整させていただきます。

※別途、消費税を課税させていただきます。

お申込み・お問合せ



認定NPO法人
日本ヨガ連盟

〒020-0885 岩手県盛岡市紺屋町4-24
MAIL: info@npo-yoga.com
TEL: 019-601-8891
URL: https://www.npo-yoga.com



受付時間: 平日9:00～16:00

全身ヨガ

・マットを使用したヨガ

効能: 全身をほぐし血行促進、ゆがみ修正、
深いリラクゼーション。

対象: 成人、高齢者、中高生、障がい者、妊婦

キッズ・学校ヨガ

・未就学児用ヨガ、親子ヨガ、小中学生向け ヨガ、運動部用ヨガ

効能: 成長に必要な神経の発達や筋力を養う。
ストレス発散、集中力を身に付ける。

対象: 児童、中高生、障がい者

ゆったりヨガ

・マットを使用したヨガ

効能: 全身をほぐし血行促進、ゆがみ修正、
深いリラクゼーション。

対象: 成人、高齢者、中高生、障がい者、妊婦

マインドフルネス

・メンタルヘルスに有効なセラピーヨガ

効能: 脳を休ませる。ストレスや不安の対処法が
身につく。モチベーションの向上。

対象: 成人、高齢者 児童、中高生 妊婦

椅子ヨガ

・椅子に座ってできる簡単ヨガ

効能: 初心者が普段着で手軽に始められる。全
身のコリを解消、疲れにくい体になる。

対象: 成人、高齢者、中高生、障がい者、妊婦

健康ウォーキングヨガ

・屋外で行う心身に負担の少ない ウォーキングとヨガ

効能: 森林で呼吸法し血圧安定。ストレス解消。
深いリラクゼーションと疲労回復効果。

対象: 成人、高齢者、未就学児、児童、中高生、
障がい者、妊婦

眼・肩・腰ほぐしヨガ

・事務作業や家事等で凝り固まった箇 所をほぐすヨガ

効能: 関連部位(ツボなど)を学べる。
血行促進、疲労回復、自律神経が整う。

対象: 成人、高齢者、未就学児、児童、
中高生、障がい者、妊婦

呼吸法

・腹式呼吸、片鼻呼吸など各種呼吸法

効能: 呼吸に必要な筋肉を丁寧にほぐす。
ストレスや緊張など乱れがちな自律神経を整える。

対象: 成人、高齢者、未就学児、児童、中高生、
障がい者、妊婦



詳細はHPをご確認ください

