

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！

申込はこちら↓

- ☞ 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116回 福岡開催**

**日程 : 5月10日から9月27日**  
10:00~17:00(休憩1時間あり)

**会場 : プラナシャバヨガ教室**  
(福岡県北九州市小倉北区黒住町18-24)

**定員 : 5名(先着順)**

**申込締切 : 5月1日(金)**

[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、ロコモ予防ヨガ体操
- 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



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](mailto:info@npo-yoga.com)



第 116 回 福岡開催

第 116 回 福岡開催			
1	5/10	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 シャバアーサナ、ウォーミングアップ
2	5/24	日	[座学・実技]Chapter 2 プラナヤマ
3	6/14	日	[座学]Chapter 3 アーサナ [実技]Chapter 3 アーサナ (長坐前屈、ねこ、ねじり、コブラ、魚、弓、バッタ)
4	6/28	日	[座学・実技]Chapter 4 修正法
5	7/12	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ング
6	7/26	日	[座学]Chapter 8 介護予防ヨガ [実技]ロコモ予防ヨガ体操
7	8/9	日	[座学・実技]Chapter 3 アーサナ (鋤、ラクダ、犬、三角、肩立ち、アーチ)
8	8/23	日	[座学・実技]Chapter 9 統合医療 1 東洋医学とヨガ
9	9/6	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 月の礼拝 [実技]Chapter 3 アーサナ (太陽礼拝、五体投地法)
10	9/27	日	[座学]試験対策、[実技]実技指導
試験	11/8	日	自宅受験

