



ヨガがもっとわかる  
 ヨガをもっと楽しめる

ヨガインストラクター資格 RYT200 時間のうち 24 時間の認定

# ビギナーレベルアップコース

7月 21<sub>±</sub>・28<sub>±</sub>・8月 4<sub>±</sub>・11<sub>±</sub>・18<sub>±</sub>

13:00 ~ 16:00 全5日間

1日だけ  
参加もOK!

「本当のヨガを理解するために」ヨガの概念の理解と基礎的トレーニング  
 インストラクター養成コースの指導内容がそのまま受けられる盛りだくさんの内容です

コース料金：

5,000 円 (1~5 日目各回)

5日間お申込みで  
さらにお得!

25,000 円 (5日間セット価格) +

RYT200 認定希望の方対象  
(裏面をご参照ください)

中津スタジオの  
6回券 50%OFF

各日程で以下の内容を理解することができます

- ◆ 1日目 「本当のヨガとは何か」「何を目指すべきか」を理解できる
- ◆ 2日目 自分の「からだのクセ」を見つけることができる
- ◆ 3日目 ヨガで使うべき「5つのコア」を理解できる
- ◆ 4日目 「5つのコア・からだところのバランス」を整える方法を理解できる
- ◆ 5日目 太陽礼拝の正しい動き方をマスターできる

各日程の詳細は裏面にございます▶

1日だけ  
参加もOK!

# ビギナーレベルアップコース カリキュラム

「本当のヨガを理解するために」ヨガの概念の理解と基礎的トレーニング

コースが進むにつれて内容が深くなります

1日目  
7/21 ±

## 本当のヨガとは何か、何を目指すべきかを知る

- ヨガとは何か。ヨガの目的は何かを理解する。「心と体のつながり」「苦しみの原因」「幸せを見つけ体も心も軽くなるために」「本当の自分を見出すこと、素直な自分になること」
- 身体の部分的な小さな動き（各関節や筋肉の正しい使い方）の重要性の理解を深めて正しく安全にヨガをする方法を学ぶ。
- 関節ごとの動かし方を理解する。各関節ごとに動かし、自身の体に意識を向ける。

2日目  
7/28 ±

## 自分のからだのクセを見つける～ヨガでバランスを整えるために～

- 背骨、骨盤の構造と機能を理解する。
- 日常生活動作の癖と仙骨の傾きの関連が理解できる。自分の体の状態を分析しヨガを行う上での効果的な方法を学ぶ。
- 背骨から発生するアンバランスを知り、バランスを整えるための動きを理解し、実践する。

4日目の受講  
もお勧め

3日目  
8/4 ±

## ヨガで使うべき5つのコアを理解する

- ヨガを行う上で理解したい背骨にそった5つのコアを理解し、実践トレーニングでコアの使い方を学ぶ。
- 骨盤底に関連する2つのコア・腹・胸・首のコアとバンドの使い方。自分のコアの状態(弱い所、強い所)を分析する。

3日目の受講  
もお勧め

4日目  
8/11 ±

## 5つのコアのバランス、からだところのバランスを整える

- 各コアのバランスを整えることの重要性を理解しトレーニングを実践の中で学ぶ。
  - 体と心のバランスの関連が理解できる～心・体の両面のバランスを整え、軽く生きていくために～
  - バランスと呼吸の関連を理解する。
- ★3日目のカリキュラムに続く内容ですので、3日目も一緒に受講するとより理解が深まります。★

1～4日目の  
受講もお勧め

5日目  
8/18 ±

## 太陽礼拝の正しい動き方をマスター～さらなるレベルアップに向けて～

- 太陽礼拝の一連のアーサナを正しく安全に行う方法をマスターする。
  - さらなるステップアップのために、どうヨガを生活に取り入れていくか。
- ★1日目から4日目までの内容の総復習も含む内容ですので、他の日も一緒に受講するとより理解が深まります。★

## 全米ヨガアライアンス ヨガインストラクター資格 (RYT200 時間) のうち 24 時間の認定付

インストラクター資格を取りたいけど、お休みが取りにくい、忙しいのでゆっくりと時間をかけて資格を取りたい。という方におすすめです。資格取得に必要な 200 時間のうち 24 時間分をこのコースで取得できます。残りの時間を年に複数回開催の別コースを受講し、全カリキュラム終了の方にインストラクター養成コースの修了書を授与いたします。

以下の条件を満たした方が対象となります。

- ◆ 本コース 5 日間全日程受講
- ◆ 中津スタジオにて指定のアーサナクラスを 6 回受講

5 日間受講特典：6 回券が 50%OFF でご購入できます

- 開催場所：ヨガビニ大阪 中津スタジオ
- 持ち物：受講料、動きやすいウェア、汗拭きタオル、水、筆記用具など
- お申込み方法：中津スタジオ予約カレンダーより、電話、LINE、スタジオにて
- お支払：クラス開始前に現金にてお支払
- みなさまへのお願い

- ・ 事前の準備のために、コースご参加希望の方はご予約をお願いいたします。
- ・ キャンセルはコース開始 2 日前までをお願いいたします。
- ・ お電話でご予約いただく場合、クラス指導など電話に出れないこともございますのでご了承ください。
- ・ 急用や交通機関の影響で遅れそうな場合は開始時間の前にスタジオへ直接ご連絡をお願いいたします。なお、5 日間コースでお支払いいただきやむを得ず欠席された場合はいかなる理由でも返金しかねます。予めご了承ください。
- ・ 妊娠中の方はご参加できません。
- ・ 持病をお持ちの方、体の状態について不安のある方はご予約時にご相談ください。

## RYT200 取得のためのコース予定一覧

資格を取るために必要な以下のコースを順次開催します。年に数回受けるチャンスがありますので、ご自身のご都合に合わせてお申込みください。

開催予定のコース (2018 年 7 月より年に数回ずつ予定)

- ◆ インターミディエートコース (28.5 時間予定)
- ◆ アーサナーマスターコース (30 時間予定)
- ◆ 解剖学 (12 時間予定) ◆ 呼吸法 (24 時間予定) など



ヨガビニ 大阪 中津スタジオ 531-0071 大阪府大阪市北区中津1-2-21共栄ファイブビル302  
T: 06-6147-6912 M: info@yogavinijapan.org www.yogavinijapan.org



予約カレンダーページ

