



ヨガ ヴィオラトリコロール

「やってみたい」と思った 「瞬間」「感覚」大切にしてください。

私たちは、ヨガやピラティスを趣味のレベルから更にスキルアップを目指す方
幅広い分野で即戦力として活躍することが出来るインストラクターを育てるスクールです。

「初心者だけど、どうせやるなら資格を取得しインストラクターになりたい」

「趣味で続けてきたヨガ・ピラティスを仕事にしたい」

「今の仕事を退職し、体を動かす仕事に転職したい」

「ココロもカラダも癒される仕事を探している」・・・

さまざまな夢をカタチに変えるパートナー。

“趣味”の一步先まで学んで広がる

ワクワク・ドキドキの世界を手にしてください。



Contents

- 04 スクールの特徴、資格について
- 05 入学から卒業後まで安心のサポート
- 06 お仕事紹介サポート
- 08 全米ヨガアライアンス認定 200 時間 インストラクター講座 (RYT200)
- 09 ヨガベーシック インストラクター資格コース
- 10 ヨガアドバンス インストラクター資格コース
- 11 全米ヨガアライアンス認定 RYT200 短期集中講座
- 12 全米ヨガアライアンス認定 500 時間 インストラクター講座 (RYT500)
- 13 マタニティヨガインストラクター資格コース
産後ヨガインストラクター資格コース
- 14 キッズヨガインストラクター資格コース
シニアヨガ (高齢者向け) インストラクター資格コース
- 15 ヨガ解剖学 インストラクター資格コース
呼吸法と瞑想法 インストラクター資格コース
- 16 リストラクティブヨガ インストラクター資格コース
ヨガ哲学 インストラクター資格コース
- 17 リンパマッサージ インストラクター資格コース
テンセグリティー・ヨガ インストラクター資格コース
- 18 アシュタンガヨガインストラクター資格コース
- 19 自然治癒力向上と東洋医学 インストラクター資格コース STEP1
自然治癒力向上と東洋医学 インストラクター資格コース STEP2
- 20 アジャストメント&モディフィケーション スキルアップコース
- 21 プログラミング・ティーチングテクニック スキルアップコース
- 22 個人プログラミングコース ~症例別 目的別プログラムの組み方~
- 23 ヨガとアーユルヴェーダ
メンタルケアヨガ (心のためのヨガ) 指導者養成コース
- 24 ヴィンヤサヨガ ティーチャートレーニングコース
- 25 マインドフルネス 陰ヨガ ティーチャートレーニングコース
マインドフルネス陰ヨガコース ~伝統中医学 経絡編~
- 26 ヨガ・ピラティスのオンライン資格コース
- 28 オンライン資格コース開講講座一覧
- 31 FTP ピラティス認定マットピラティス インストラクター講座
- 32 ピラティスベーシックインストラクター資格コース
- 33 ピラティスベーシックプラス (経験者向け) インストラクター資格コース
- 34 シニア (高齢者向け) ピラティス インストラクター資格コース
- 35 ピラティスリング インストラクター資格コース
ピラティス プロップス インストラクター資格コース
- 36 マタニティピラティス インストラクター資格コース
- 37 産後ピラティス インストラクター資格コース
- 38 「好きを仕事に」夢を実現できる資格はコレ!
- 39 スクールに通う前に知っておきたいQ&A
- 40 インストラクター紹介
- 41 スクール卒業生の声
- 42 ヨガ・ピラティスインストラクター資格コース 無料説明会に行ってみよう!
- 44 お申込み方法
- 45 インストラクター養成コース エントリーシート
- 47 スタジオの紹介



ヴィオラスクールの強み

当スクールは、ヨガ・ピラティスの双方を世界基準で学べる数少ないスクールです。年間およそ 1,000 人が受講し、ヨガやピラティスを本格的に学び、知識を深めたい方やインストラクターへの転身を目指す方をサポート！

第一線で活躍する人気インストラクターが、これまで実践で得た多くの知識・経験を伝授。幅広い分野で即戦力として活躍することができるインストラクターを育成しています。

- ◆全米ヨガアライアンス資格講座受講者数西日本 No.1 (自社調べ)
- ◆FTP 認定ピラティスインストラクター講座受講者数全国 No.1 (自社調べ)
- ◆講座カリキュラム数西日本 No.1 (自社調べ)
- ◆振替受講制度があり、急なお仕事でも安心！
- ◆駅近 (徒歩 1 分圏内)、施設・設備も充実！
- ◆卒業後のサポートも万全！



資格について

ヴィオラスクールは、
「全米ヨガアライアンス」「FTP マットピラティス」
の認定校です。当スクールでの学びを通じて、
国際団体が認定する資格取得が目指せます。

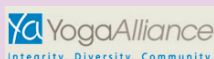


認定校で学ぶメリット

- Point.1** 世界で通用する確かな技術と知識を学び、世界基準のスキルを身につけることができます。
- Point.2** 協会が認定する全米ヨガアライアンス RYT200・RYT500 資格、FTP ピラティス資格取得が目指せます。
- Point.3** インストラクターとして活躍する際にスキルを証明するものとしてアピールできます。

全米ヨガアライアンスとは？

80 年代にアメリカでヨガインストラクターの水準を高めるために設立された世界で最も認知度の高いヨガの協会です。全米ヨガアライアンス認定「RYT (Registered Yoga Teacher)」というライセンスは、世界 70 ヶ国以上で認められている最も認知度の高い世界標準のヨガ資格です。



FTP マットピラティスとは？

FTP ピラティスはジョセフ・ピラティス氏の伝統を引き継ぎながら約 80 年かけて進化してきたエクササイズの数々を提供する、国際的な非営利専門団体のピラティス国際認定組織である「ザ・ピラティス・メソッド・アライアンス R (The Pilates Method Alliance R) (PMA)」の最も新しい規格を採用する世界標準資格です。



入学から卒業後まで安心のサポート

通学サポート

①昼間、夜間、土日コースを開講

主婦の方が空いた時間に、お仕事している方でも、会社帰りや週末に学べるように、昼間・夜間・土日コースを開講していますので、あなたのライフスタイルに合わせて講座受講が可能です。（開講数関西 no.1）

②振替受講生制度

欠席した授業を、同じ講座の別日程に無料で振替受講頂けますので、急な用事やお仕事でも安心です。

③再受講制度（有料）

ポーズやエクササイズ、解剖学、クラスの組み立て方など、自信がない部分を補うことができます。

①第一線で活躍する人気講師が直接指導

ヨガやピラティスをどれだけ習得できるかはスクール・講師の質によって大きく変わります。その点においても、当スクールで活躍中の個性あふれる教え上手な現役インストラクターが担当していますのでご安心ください。『基本』からしっかり指導しており『実践的な指導技術』を習得できます。

②資格取得合格率 100%（再試験含む）

各講座のライセンス取得に向けて、授業中に試験対策もしっかり行います。また、不合格の場合は、1 から再度受講する必要なく、再試験をご受講いただくことで資格の習得が可能です。

③ライセンス申請方法もサポート

全米ヨガアライアンスへの登録申請について、日本語版マニュアルでご案内します。

資格取得サポート



丁寧指導で
未経験・初心者の方でも
安心して受講できる！

卒業後のサポート

①無料勉強会の開催

卒業生向けに毎月無料で開催している復習会・スキルアップセミナーでは、ポーズの復習や初心者への指導の際の注意点、ポーズの修正法、哲学や解剖学等、コース中に学んだ内容のブラッシュアップはもちろん、様々なヨガやピラティスの流派の講師を招いての特別クラスも開講しています。コースが終われば終了ではなく、卒業後も学びを深めることができます。

②スタジオレンタルが無料

毎月 100 時間以上のスタジオ無料開放時間があり、自習練習や指導練習等の場所として、実際のレッススタジオを使用でき、実践感覚を身につけることができます。

サポートセンターが
「あなたの夢の実現」
をお手伝い！

③短期集中コースの受講料割引制度

ヨガやピラティスを学んでも、仕事への活かし方はそれぞれです。短期集中で専門分野（キッズ、シニア、マタニティ、リンパマッサージなど）を学べる講座の卒業生割引がありますので目的に合わせてスキルアップ。

④ルーキーレッスン

卒業生限定で、ヴィオラの 5 つのスタジオでインストラクターとして実際にレッスンをご担当いただくシステムです。ご希望の方はまずオーディションへご参加いただき、合格された方は、一定期間ヴィオラのインストラクターとして指導していただきます。インストラクターとして羽ばたく為の【実践】の場として、そして【成長】の場としてコースで学んだ事を実践し、生のお客様のお声を聞く事で養成コース内で学べない【現場力】を身につけれます。



就職・開業サポート

①就職サポート

直営スタジオのオーディション受験合格後、当スクールの一般クラスで講師として指導することができます。他には、カルチャーセンターやオフィス派遣等、活動の機会を提供しています。

②開業サポート

スタジオ開業、自宅でプチ開業、レンタルスタジオ、公民館等での教室開講に向けて運営ノウハウをお教えします。（例）ご自身でインストラクターを始める際は、身体を触るお仕事なので、同意書などが必要になります。当スクールで使用している同意書などを参考にしながら作成をお手伝いも OK。その他にも、個人で公民館やレンタルスタジオで教室を開講する際の集客の仕方、フライヤー作成時の記載内容や価格設定などもアドバイス！

③必要備品の割引購入

スタジオ開業の際に、ヨガマットやブロック、ピラティスボールなどを卒業生価格割引で提供させていただきます。

④オーディション対策

フィットネスクラブや専門スタジオで仕事をするのに必要不可欠なオーディションについての心得と対策を随時行なっております。

お仕事紹介サポート

お仕事紹介の流れ

viola では、卒業後のインストラクターの皆さんへお仕事のご紹介を行っています。
卒業して終わり！ではなく、その後の皆様のヨガ&ピラティスライフをお手伝いしております。
今回は、2016年7月に全米ヨガアライアンス (RYT200) を取得された
Ayako 先生のお仕事をご紹介します♪

メールで求人情報の確認

Viola では卒業生向けにメール配信にて求人情報の配信をしております。
過去の求人情報は・・・

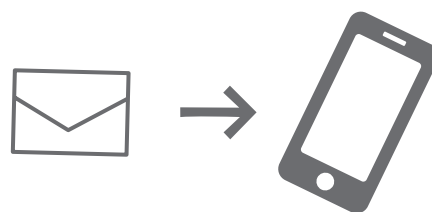


Ayako 先生

- ★イオンカルチャークラブでの派遣のお仕事
- ★企業様へ出張ヨガ&ピラティスクラスのお仕事
- ★市区町村組合員様向け出張ヨガ&ピラティスクラスのお仕事
- ★大手下着メーカーやエステサロンでのヨガ&ピラティスクラスのお仕事
- ★個人スタジオでのインストラクターのお仕事
- ★大手 HotYoga スタジオでのインストラクターのお仕事 ... など

viola 卒業生限定のお仕事が増山！

メール配信で気になる求人情報があれば、サポートセンターにすぐにお問い合わせください！
インストラクターの指導経験の有無の確認や、どんな時間帯に、どんなクラスをしたい！
などご相談にのらせていただきます。
Ayako 先生もメールの求人情報の確認後、応募をしました。



オーディションに参加

増山の卒業生がお仕事に応募してきます。
まずは、オーディションでクラスを見せて、先生から良い点・改善点を確認しました。



合格の電話があるまでは
ドキドキでした
(Ayako 先生)

クラス内容の相談

イオンカルチャークラブ北千里店でのお仕事が決定！
どんなクラス内容がいいのか？
ホームページにのる写真はどんなのがいいのか？
お給料は？何分前にいけばいいの？
など初めてのお仕事でわからないことばかり・・・
サポートセンタースタッフさんに不安な点を
全て確認することがオススメです！



スタジオ見学

自宅からスタジオまでどれぐらいかかるのかな？どんなスタジオかな？
ヨガマットやヨガベルト・ヨガブロックなど、どんな道具があるかの確認も大切なので、
スタジオの見学に行かせてもらいました。

お仕事開始



ドキドキの初日は緊張で顔がこわばっていたと思います。
どんなお客様がくるのかな？上手に伝えることができるかな？
初日は不安しかありませんでした。
今は、元気で楽しい皆様に救われて、楽しくレッスンをさせていただいております。
毎回来てくれる馴染みの方もいて、とても楽しいレッスンの時間、
そして色々な経験をさせていただいています。



もっと知りたい方へ！
オススメコンテンツも是非ご覧ください♪



◆ヨガインストラクターの1日 (1週間分をご紹介します！)
<https://yoga-viola.net/instructor/intraoneweek/>



◆私がインストラクターになるまで ～AYAKO～
<https://yoga-viola.net/instructor/mystory/ayako/>

全米ヨガアライアンス認定 200 時間 インストラクター講座 (RYT200)

全米ヨガアライアンス認定校で
確かなスキルと資格を取得！



全米ヨガアライアンス資格講座受講者数西日本 no.1 (自社調べ)

カリキュラム数西日本 no.1 (自社調べ)

各分野の専門講師がコースを担当

基礎から体系的にヨガを学べる初心者も安心のプログラム

全米ヨガアライアンス認定 200 時間資格の取得方法

ヴィオラトリコロールのヨガベーシック インストラクター資格コースとヨガアドバンス インストラクター資格コースを受講し、一般クラスに参加 (75 分 × 24 回) することで全米ヨガアライアンス認定 (RYT200) の資格取得が可能です。

授業風景その 1



ポーズへの入り方を 1 つ 1 つ丁寧に解説。

1. マットの前でサマスティティヒ。
2. 右脚を一步後ろへ。マットの長い方へ両つま先を向ける。
足幅は 3.5 ~ 4 足分 (人により差がある) 開く。
踵同士を一直線上に揃える。
3. 後脚 (右脚) をアンカーにし、踵を中心につま先を少し内側に
向ける。足裏 3 点でしっかり床を押す。太ももの付け根中心・
膝中心・足首中心・第 2 趾第 3 趾間を一直線上に揃える。
4. 前脚 (左脚) は踵を軸にしてつま先を上げる。
左手を腿の付け根に置き、手を使って股関節から 90° 外に回す
(つま先から回す意識ではなく、股関節から回す)。この時右骨盤
がついてこないように意識する。太ももの付け根中心・膝中心・
足首中心・第 2 趾第 3 趾間を一直線上に揃える。
5. 左の大転子を右踵の方へ引いていく事により、自然と上体が
前脚の方へ倒れていく。
6. 尾骨と乳様突起を引き離す。恥骨と胸骨を引き離す。
7. 肋骨前側は優しく床の方に下ろす。
8. 前脚側の手をカップハンズにして、膝以外の脚の上に置く。
9. 土台が安定していれば、手を天井に向けてまっすぐ上げる。
余裕があれば視線は手先へ。

ヨガベーシックコースメイン講師
naomi 先生の授業風景をご紹介します ♪

このポーズの名前は、
三角のポーズです。
サンスクリット語ではウッ
ティタトリコーナーサナ

サンスクリット語の「ウッティッタ」は「強く伸ばす」、
「トリ」は「3」「コナ」は「角度」という意味です。
股関節と肩の柔軟性を高める効果があるポーズなんだそ
うです。

授業風景その 2



ポーズの正しい姿勢 (アライメント) を
講師が 1 人 1 人細かくチェック。

1. 前脚と後脚のラインを確認。
2. ひざの向きを調整。
3. 太股の付け根 ~ 趾までのラインを確認。
4. 前脚 (左脚) は踵を軸にしてつま先を上げる。
5. 骨盤の位置を調整 ... など

全米ヨガアライアンス認定 200 時間 ヨガベーシック インストラクター資格コース

2～4 ヶ月 平日・夜間・土日開講 初心者 OK

ヨガを基礎から体系的に学び、インストラクター資格を取得

講座概要

ヨガインストラクターを目指す方の登竜門！第1線で活躍する人気インストラクターが直接指導。
ハタヨガの基本アーサナ（ポーズ）やヨガの歴史、哲学、指導方法など、ヨガを指導するために必要なスキルを学びます。

講座の特徴

- 1 アーサナ（ポーズ）の正しい姿勢、ポジションが学べる！**
身体への改善効果も高めながら、個々の柔軟性、筋力や骨格に応じて安全に無理なくアーサナ（ポーズ）を習得できます。
- 2 指導法（初心者向けの60分のクラス指導）を実践的に学ぶ！**
目的、対象者に合わせたクラスの組み立て方を学び、グループに分かれて実践感覚を見につけます。
また、クラス前の準備や声かけ、立ち振舞等、指導者としての心掛けを学びます。
- 3 ヨガ哲学もしっかり学べる！**
ヨガの起源やヴェーダ、六派哲学、ヨーガ・スートラ（八支則 / ヤマ・ニヤマ…etc）、ハタヨガの意味など、ヨガの理解を深めることができます。
- 4 解剖生理学（身体の仕組み）を学べる！**
立ち方、ニュートラルポジション、関節や骨、筋肉など、ポーズ（アーサナ）を支える機能を学びます。
安全にヨガを行うまたは、指導するのに必要不可欠な要素です。
- 5 アーユルヴェーダ講座で食生活を見直す！**
自身の体質（ヴァータ、カパ、ピッタ）を調べ、それに合わせた食生活や時間や感情、性質等を知ることによって日常生活にもアーユルヴェーダの知恵を取り入れることができます。

卒業後の進路

家族や友人、サークルでの指導や、自宅スタジオ、公民館やレンタルスタジオ等でヨガインストラクターとしての活躍が目標です。オーディションを受け、ヨガスタジオやフィットネスクラブ等での指導も可能。
当スクールのオーディション合格者へは、カルチャーセンターや企業派遣等の斡旋もあり。

こんな方にオススメ！

- ☐ ヨガは未経験だけど将来インストラクターを目指したい方
- ☐ 初心者（1～3ヶ月）だけど、趣味クラスでは物足りなくて、ヨガを体系的に学びたい方
- ☐ 正しいヨガのアライメント（姿勢、ポジション）を学びたい方
- ☐ 全米ヨガアライアンス 200 時間資格の取得をお考えの方 ... など

入学金：無料

受講料：189,200 円（税込） ※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 181,500 円（税込）となります。

※テキスト代込み、全店共通 8 回チケットつき（19,800 円相当）

期間・回数：2～4 ヶ月（全 63 時間 / 3 時間 × 17 回 + ホームワーク 12 時間）

時間：平日コース 10:15～17:00/2 ヶ月、土日コース 10:30～17:30/2 ヶ月、平日または週末昼コース 10:30～13:30 もしくは 13:00～16:00/4 ヶ月、
夜間コース 19:00～22:00/4 ヶ月

対象：ヨガを基礎からしっかり習得したい方、ヨガインストラクターの資格を取得したい方

お支払い：一括払い・クレジットカード払い（VISA, MASTERCARD）・分割払い可

資格：ヴィオラトリコロール認定 ヨガベーシック講座修了証授与

全米ヨガアライアンス認定 200 時間資格の必須科目 63 時間分にカウントされます。

その他：振替制度あり・卒業後復習会あり・スタジオ開放制度・就職、開業サポートなど

カリキュラム概要

理論：呼吸法の基礎、ヨガの歴史と哲学（8 支則）、アーユルヴェーダ講座、解剖学（カラダの仕組み）、初級クラスのプログラミングなど

実技：基本の呼吸法の練習、ウォーミングアップ、太陽礼拝（スーリヤナマスカラ）、スタンディングアーサナ（立位）、ツイスト&フォワードベンド
アーサナ（ねじりと前屈）、バックベンドアーサナ（後屈）、インバージョンアーサナ（逆転）、補助道具（ブロック）を使用したアーサナの指導
方法、アライメントの原則、アーサナプラクティス、グループセッション（指導練習）、実技試験など

全米ヨガアライアンス認定 200 時間 ヨガアドバンス インストラクター資格コース

4～12 ヶ月 平日・土日開講 経験者向け

ヨガ経験者、現役インストラクターを対象とした特別コース

講座概要

ヨガのアーサナだけではなく、心身への作用、哲学や解剖学の知識を深めながら、クラスのプログラム作成～指導方法（軽減法やアジャストメント）等、実践で役立つ幅広いスキルを習得できます。

講座の特徴

- 1 国内外で活躍する経験豊富な当スクールのディレクターであるセバスチャン先生が直接指導！**
世界中でヨガインストラクターを育成してきたユーモアのあるセバスチャン先生が、これまでの経験をもとにアーサナの知識や技術を伝授します。
- 2 アーサナ（ポーズ）のバリエーションを学べる！**
立位、ねじり、逆転、アームバランス、後屈などの上級アーサナや、それぞれのアーサナのモディフィケーション（軽減法）、アジャストメント（調整法）の知識を広げます。
- 3 アーサナ（ポーズ）に必要な解剖学を深められる！**
アーサナを行う上で必要な身体の使い方や、難易度の高いアーサナを行うために必要な柔軟性を高める方法、筋力アップなど身体の改善方法をプロのパーソナルトレーナーが伝授します。
- 4 マントラも学べる！**
古代インドの文学語、梵語ともいうサンスクリット語の基本的な読み書きや、ヨガのクラス前後に唱えるマントラ（チャンティング）の練習を行います。
- 5 指導法（中級者向けの90分のクラス指導）を実践的に学ぶ！**
ハタヨガの中級クラス、テーマ（目的）に合わせたヨガクラス、フロースタイルのヴィンヤサクラス等の指導、クラス後のフィードバックにより実践感覚を養います。

卒業後の進路

全米ヨガアライアンス認定講師として登録後、ヨガスタジオやフィットネスクラブ等でヨガインストラクターとしての活躍が狙われます。また、ヨガ教室開講や自宅スタジオ開業時にも、アライアンスのディプロマ保持者としてスキルの高さを証明出来ます。オーディション後に、派遣登録し、当スタジオでのレッスン担当も可。

こんな方にオススメ！

- ☐ 更なるスキルアップを目指すヨガ経験者の方
- ☐ 呼吸法や瞑想を実践的に学びたい方
- ☐ 全米ヨガアライアンス 200 時間資格の取得をお考えの方
- ☐ 国内外で活躍する経験豊富な先生のもとで学びたい方
- ☐ 現役ヨガインストラクターの方 ... など

入学金：無料

受講料：351,450 円（税込）

※テキスト代込み、全店共通 16 回チケットつき（36,300 円相当）

※ベーシックコースのお申し込みと同時にまたは、ベーシック卒業日までにアドバンスコースへ編入のお申込みで、318,450 円（税込）となります。

期間・回数：4～12 ヶ月（全 123 時間 / 3 時間 × 33 回 + ホームワーク 24 時間）

時間：平日コース 10:00～17:00/4 ヶ月、土日コース 10:30～17:30/4 ヶ月、平日昼コース 10:30～13:30/8 ヶ月

対象：全米ヨガアライアンスの資格を取得したい方、ヨガ経験 1 年以上で継続的に練習されている方

お支払い：一括払い・クレジットカード払い（VISA, MASTERCARD）・分割払い可

資格：ヴィオラトリコロール認定 ヨガアドバンス講座修了証授与、全米ヨガアライアンス認定 200 時間資格の必須科目 123 時間分にカウントされます。

その他：振替制度あり・卒業後復習会あり・スタジオ開放制度・就職、開業サポートなど

カリキュラム概要

理 論：呼吸と瞑想の手法、ヨガ哲学（ヨーガ・スートラ / インテグラルヨーガの読解、マントラ、サンスクリット語など）、ヴィンヤサクラマとパーソナルシークエンス解剖学、ヨガ指導者哲学、ティーチングスキルについて、カリキュラムの組み方など

実 技：呼吸法と瞑想の実践太陽礼拝 A と太陽礼拝 B、スタンディング・ツイスト・ヒップオープナー・インバージョン・アームバランス・バックベンドアーサナの理論とアライメント & アジャストメント & プロップスの使い方、コア強化のためのアーサナ、トランジションアーサナ（ポーズからポーズへの移行）、指導演習（プロップスを使用したクラスの指導、ヴィンヤサヨガクラスの指導）など

全米ヨガアライアンス認定 RYT200 短期集中講座

1.5 ヶ月 平日開講 初心者 OK

各分野のプロが集結し、インストラクターとして必要な確かな知識と技術を、1.5 ヶ月にギュッと詰め込んだスペシャルカリキュラム。

講座概要

ヨガの基礎から指導者として実践で役立つ幅広い知識まで、アーサナはもちろん、ヨガの歴史、哲学、指導方法、クラスのプログラム作成に至るまで徹底的に学び、指導者として確かな知識を習得します。

講座の特徴

1 アーサナ（ポーズ）の正しい姿勢を学び、原則を理解する！

アーサナを大きく分類分けをし、各アーサナに対して生理学・解剖学面からしっかり学んでいきます。

2 プロップス（道具）の使用方法を学び、軽減法を理解する！

プロップスを使い色々なバリエーションを学ぶ事で、個々の身体に合った指導、軽減法を学んでいきます。

3 指導スキルと指導倫理について学ぶ！

学んだアーサナを理にかなった方法で組み立て、そして指導する方法を学びます。

4 アジャストメントについて学ぶ！

指導するにあたり、お客様の身体や癖を見分け、アーサナそれぞれにある正しい位置へ手を触れる事で修正し、指導していく方法を学びます。

5 呼吸法、瞑想法について学ぶ！

ヨガと呼吸は切っても切り離せないものです。この講座ではアーサナと合わせて行う呼吸以外にも、ヨガの基本的な呼吸法を学び実践を通して指導できるように練習を行っていきます。合わせてヨガの伝統的な瞑想法や必要性を学び、ご自身の生活にもとり入れられるように学んでいきます。

カリキュラム概要

《理論》呼吸と瞑想法の基礎・手法、ヨガ哲学（8 支則、ヨガ・スートラ / インテグラルヨーガの読解、マントラ、サンスクリット語など）、アーユルヴェーダ講座、解剖学（カラダの仕組み、パーソナルシークエンス解剖学など）、ティーチングスキルについて、カリキュラムの仕組み、先生の在り方など

《実技》呼吸法と瞑想の実践、ウォーミングアップ、太陽礼拝 A・B、スタンディング・ツイスト & フォアアベンド・ヒップオープナー・インバージョン・アームバランス・バックベンド、アーサナの理論とアライメント & アジャストメント、補助道具を使用したアーサナの指導方法、アーサナプラクティス、指導練習（プロップスを使用したクラスの指導、ヴィンヤサクラスの指導）など

卒業後の進路

全米ヨガアライアンス認定講師として登録後、ヨガスタジオやフィットネスクラブ等でヨガインストラクターとしての活躍が目指せます。また、ヨガ教室開講や自宅スタジオ開業時にも、アライアンスのディプロマ保持者としてスキルの高さを証明出来ます。オーディション後に、派遣登録し、当スタジオでのレッスン担当も可。

入学金：無料

受講料：495,000 円（税込）※コース開始 1 カ月までのお申し込みで、早期割引 473,000 円（税込）となります。

※テキスト代込み、全店共通 10 回チケットつき（25,960 円相当）

期間・回数：約 1.5 ヶ月（全 200 時間 / 3 時間 × 54+ ホームワーク 25.5 時間 + レッスン受講 12.5 時間）

時間：平日コース 10：00 ～ 17：00

対象：ヨガを基礎からしっかり習得したい方、ヨガインストラクターの資格を取得したい方

お支払い：一括払い、クレジットカード払い（VISA, MASTERCARD）・分割払い可

資格：ヴィオラトリコロール認定ヨガ 200 時間講座修了証授与、全米ヨガアライアンス認定 200 時間修了

その他：卒業後復習会あり・スタジオ開放制度・就職・開業サポートなど

こんな方にオススメ！

- ☐ ヨガは未経験だけど将来インストラクターを目指したい方
- ☐ 短期間で全米ヨガアライアンス 200 時間の資格をお考えの方
- ☐ 初心者（1 ～ 3 ヶ月）だけど、趣味や一般クラスでは物足りなくて、ヨガの基礎をしっかりと学びたい方
- ☐ 一流の講師から学びたい方（各分野のプロが集結した特別カリキュラム！全国で活躍するインストラクターが担当）



全米ヨガアライアンス認定 500 時間 インストラクター講座 (RYT500)

全米ヨガアライアンス の上級資格！

ヨガを専門的に学べる講座が充実♪

ヨガのインストラクターを目指している方

現役インストラクターの方

ヨガの学びを深めたい方向けのプログラム

全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の取得方法

当スクールでは、各講座を 20 時間～ 50 時間で開講しております。

専門性の高いカリキュラムをご希望や目的に合わせ選択受講することが出来、

既に RYT200 時間の資格を取得されている方は 300 時間のカリキュラムをご受講後

最低 100 時間のティーチング経験を積むことで、全米ヨガアライアンス 500 時間資格の取得を目指せます。

※ RYT500 資格が目的ではない方も、ヨガの学びを深めたり、目的に合わせて各コースを選択してご受講していただくことが可能です。



全米ヨガアライアンス認定 500 時間

マタニティヨガ インストラクター資格コース

3 日間 平日・土日開講 未経験・初心者 OK

妊娠期の身体と心の変化に、
ヨガがどう関わっていくのか。
ヨガ指導方法や伝え方、お母さんになるための
心の変化を学びます。

講座概要

身体だけではなく、心もどんどん変化していく妊娠期。
妊娠初期・中期・後期の変化に合わせたヨガクラスを作っていきます。
身体と心の変化に対して、ヨガアサナ（ポーズ）、ヨガ哲学・呼吸・
瞑想を取り入れることで、ご自身の妊娠期の過ごし方や、指導者として
マタニティーの方への接し方を学びましょう。

講座の特徴

コース中は、アサナをお勉強する際にはお腹にブランケットを詰めた状態で受講していただき、妊婦さんにとってどのような姿勢が楽で、どのポーズが辛いかなど疑似体験と通してお勉強をすすめていきます。マタニティクラスの需要が増えている中で、クラス構成までしっかり学びます。

現在妊娠している方にとってもご自身の身体との向き合い方をしっかり学べる、役立つ内容が詰まったコースです。

こんな方にオススメ！

- ☐ 助産師、保育士など、子供や母親と関わるご職業の方。
- ☐ ご自身がこれから妊娠、出産される方。
- ☐ お産、子育ての経験を活かしたい方。
- ☐ ママ友やサークル、産科、ヨガスタジオなどで妊婦さん向けにヨガを教えたい方。
- ☐ ヨガインストラクターの資格をお持ちの方。



全米ヨガアライアンス認定 500 時間

産後ヨガインストラクター資格コース

3 日間 平日・土日開講 未経験・初心者 OK

ママが元気であることが赤ちゃんや家族にとっての幸せの源。
産後の心身をケアする正しいスキルを学びます。

講座概要

出産、そして出産後の産褥期（産後 2 ヶ月まで）、その後産後 3～6 ヶ月、産後 6 ヶ月以上と産後の身体と心の変化を、生理学・解剖学・呼吸・瞑想などを通してしっかりと学びます。産後期の女性にとって適切なアサナ（ポーズ）の指導法、クラス構成なども学んでいただける集中講座です。

講座の特徴

女性の体が一番変化する、妊娠と産後はホルモンバランスも乱れやすく、体は疲れています。
正しい産後ヨガの知識を身につけることで、心と体との対話の時間を作り、呼吸や瞑想で自律神経の乱れを緩和し、アサナで緩んだ骨盤を適切な時期と方法で戻す方法を学びます。
ご自身の産後に、産後のママと赤ちゃんの笑顔のために役立てられる集中講座です。



こんな方にオススメ！

- ☐ 助産師、保育士など、子供や母親と関わるご職業の方。
- ☐ 自分自身がこれから出産される方。
- ☐ 子育ての経験を活かしたい方。
- ☐ ママ友やサークル、産科、ヨガスタジオなどで産後のお母さん向けにヨガを教えたい方。
- ☐ ヨガインストラクターの資格をお持ちの方。

◎マタニティヨガ インストラクター資格講座 ◎産後ヨガ インストラクター資格講座

入学金：各コースとも無料 受講料：各コースとも 69,410 円（税込）※テキスト代込 【東京開催料金】 73,700 円（税込）※テキスト代込
※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 65,560 円（税込）【東京開催料金】 69,850 円（税込）となります。

期間・回数：3 日間（全 20 時間 / 6 時間 × 3 回 + ホームワーク 2 時間） 時間：平日コース 10:15～17:00、土日コース 10:30～17:30

対象：ヨガ未経験の方～現役インストラクターの方まで ※妊娠中の方がご参加される場合は、専門医（担当医師）の許可が出ていること。

※安定期に入っていること（妊娠 15 週目～36 週目）、臨月の方はご参加いただけません。 ※産後の方は、検診で問題が無く、産後より 2 ヶ月以上経過していること。

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：マタニティまたは、産後ヨガ 20 時間トレーニング講座修了証授与、全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の選択科目 20 時間分にカウントされます。



キッズヨガインストラクター資格コース

3日間 平日・土日開講 未経験・初心者 OK

ヨガがお子様の成長とどのように関わっていくのか、スキンシップ・体作りを中心としたヨガクラスを学びます。



講座概要

3歳～のお子様を対象としたキッズ向けヨガプログラム、ヨガとお子様の成長との関わりや活かし方を、アーサナ、ヨガ哲学・呼吸法も取り入れ、子供へのヨガの伝え方（指導法）、クラスの組み方を学びます。おおまかに乳幼児期と児童期の2つにわけ、それぞれスキンシップや体作りを中心に、実践クラスやグループセッションを通し、しっかりと勉強していくコースです。

講座の特徴

大人も子供も姿勢が悪いと呼吸は浅くなり、体と心の不調に繋がってしまいます。ヨガを続けていくと、しっかり大地を踏みしめる足の土台ができてくるので、背骨が安定し、その子本来の姿勢に戻っていきます。

ヨガを子供に伝えるということは、子供が持っている自然な力を呼び覚ましてあげること。生きるための能力（人間力）を育て、それぞれの個性を咲かせ、人生をしっかり強く、楽しんで歩くサポートを学べる講座です。

こんな方にオススメ！

- ☐ 保育士さんなど、子供と関わるご職業の方。
- ☐ 自分の子供や孫にヨガを教えたい方。
- ☐ 子供向けの様々なスポーツなどの講師。
- ☐ キッズヨガインストラクターになりたい方。
- ☐ 子育てに活かしたい方。



全米ヨガアライアンス認定 500 時間

シニアヨガ（高齢者向け）インストラクター資格コース

3日間 平日・土日開講 未経験・初心者 OK

高齢者の方へヨガを通して心身の健康をサポートするスキルを学べる

講座概要

シニア（高齢者）向けに、椅子に座ったまま出来るヨガのポーズ、膝や腰にトラブルのある方への対処方法や指導方法、呼吸法や転倒防止と筋肉のしくみ、目の活性化、脳の活性化、リラクセスの理論などの高齢者への指導に必要なスキルを総合的に学べます。超高齢化社会を迎える今日、更にシニアヨガ需要の拡大も期待できます。

講座の特徴

独自メソッド「ココロとカラダいきいきヨガ」を習得できます。このヨガは、自立生活の維持とリハビリテーションエクササイズとして考案され、コアマッスルの強化、バランス感覚の向上、体力や筋力、柔軟性の回復、さらに精神的リラクセス効果が期待できるようにシニアの方向けにプログラムされたヨガです。

こんな方にオススメ！

- ☐ 通常のレッスンでは学べない、シニア向けヨガの指導ポイントを学びたい方
- ☐ 高齢者に関わるご職業の方、介護福祉施設にお勤めの方
- ☐ 理学療法士、介護業界で働いている方
- ☐ ご家族の介護
- ☐ 高齢者イベントやサークル、福祉施設、ヨガスタジオなどでシニア向けにヨガを教えたい方 ... など



◎キッズヨガ インストラクター資格講座

◎シニアヨガ インストラクター資格講座

入学金：各コースとも無料 受講料：各コースとも 69,410 円（税込）※テキスト代込

【東京開催料金】 73,700 円（税込）※テキスト代込

※コース開始 1ヶ月前までのお申込みで、早期割引 65,560 円（税込）、【東京開催料金】 69,850 円（税込）となります。

期間・回数：3日間（全 20 時間 / 6 時間 × 3 回 + ホームワーク 2 時間）

時間：平日コース 10:15 ～ 17:00、土日コース 10:30 ～ 17:30

対象：ヨガ未経験の方～現役インストラクターの方まで

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：キッズまたは、シニアヨガ 20 時間トレーニング講座修了証授与、

全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の選択科目 20 時間分にカウントされます。



全米ヨガアライアンス認定 500 時間

ヨガ解剖学 インストラクター資格コース

3日間 土日開講 経験者向け

全国でこれまで約 1 万人が受講する人気講座の決定版！！



講座概要

ベストセラー「感じてわかる！セラピストのための解剖生理」の著者である野見山文宏先生（のみさん）が直接指導！ヨガやピラティスを安全に効率よく行ったり、伝えるために必要な知識を伝授。骨盤・体幹・脊柱・下半身 / 上半身の筋について実際に身体を動かしたり触れながら学べるカリキュラムです。

講座の特徴

10 年で 1 万人近い受講生が参加している人気の解剖学セミナー。その全てを網羅した講座開講は全国で当スクールのみ。頭で考えたり本を読むよりも、自分の身体に触れて体感することで、難しいと思われがちな解剖学が身近で楽しいと感じられるように構成された体験型の解剖学講座です。

入学金：無料 受講料：69,410 円（税込） ※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 65,560 円（税込）となります。

※ヨガ / ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生は、65,560 円（税込）となります。※テキスト代込、全店共通 1 回チケット付き（3,080 円相当）

期間・回数：3 日間（全 20 時間 / 6 時間 × 3 回 + ホームワーク 2 時間）

時間：土日コース 10:30 ~ 17:30 対象：ヨガ・ピラティス実践者、インストラクター、指導を志している方、セラピスト、ボディワーカー、パーソナルトレーナーなど

※経験が浅い方でも解剖学に興味がある方ならどなたでもご参加いただけます。 お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：感じてわかる解剖学 20 時間トレーニング講座修了証授与、全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の必須科目 20 時間分にカウントされます。

こんな方にオススメ！

- 解剖学の基礎を学びたい方
- 身体の仕組みを学びたいヨガ・ピラティス実践者
- インストラクターならびに指導を志している方
- セラピスト、ボディワーカー、パーソナルトレーナーなど
- 野見山文宏先生から直接指導を受けたい方 ... など



全米ヨガアライアンス認定 500 時間

呼吸法と瞑想法 インストラクター資格コース

3日間 平日・土日開講 経験者向け

ヨガの呼吸法と瞑想にフォーカスした
専門性の高いトレーニングコース

講座概要

ヨーガ古来のハタヨーガの真髄は、プラナーヤーマであったと言われます。目に見えない微細身を扱う術を習得し、それを持って肉体や心を制御する行法です。このプラナーヤーマへの準備として必須な項目クリヤ、バンダ、ミタハラ、アーサナ、ヨーガの神髄である瞑想への準備を整えつつ、各チャクラを体内に観想する瞑想法を学べるカリキュラム。

講座の特徴

この呼吸と瞑想講座では、ハタヨーガの行法の中でもアーサナ以外の部分、クリヤ、プラナーヤーマ（バンダ）、ムドラーを中心に学び実践します。それぞれを安全に、そして確実に行う為のステップを紹介。個人の状態に応じて練習を進めて頂きます。各種技法の紹介と実践はもちろん、プラナや月と太陽のバランス、アーサナを用いたプラティヤハラー（感覚の制御）の方法、練習に適した食事の摂り方等、実生活に即した内容を学んで頂けます。

こんな方にオススメ！

- 通常のレッスンでは学べない、呼吸法・瞑想を基礎から学びたい方
- 呼吸法のバリエーションを増やしたい方
- ヨガインストラクターならびに指導を志している方
- 呼吸や瞑想を理解し、指導スキルを身に付けたい方 ... など

入学金：無料 受講料：69,410 円（税込）

※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 65,560 円（税込）となります。

※ヨガ / ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生は、65,560 円（税込）となります。※テキスト代込、全店共通 1 回チケット付き（3,080 円相当）

期間・回数：6 日間（全 20 時間 / 3 時間 × 6 回 + ホームワーク 2 時間）

時間：平日コース 10:15 ~ 13:15、土日コース 15:00 ~ 18:00

対象：ヨガ未経験の方～現役インストラクターの方まで

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：呼吸法と瞑想ヨガ 20 時間トレーニング講座修了証授与、

全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の必須科目 20 時間分にカウントされます。



全米ヨガアライアンス認定 500 時間

リストラティブヨガ インストラクター資格コース

3日間 土日開講 経験者向け

全国で活躍する人気講師 Chama 先生が直接指導！

講座概要

リストラティブヨガは、身体のエネルギー（呼吸・血液・リンパ液）を特定の流れへとフォーカスさせることにより、深いリラクゼーションと活性を促します。講座では、後屈・前屈側屈・ねじり・逆転など、全てのカテゴリーのアーサナが網羅され、ボルスター、ブランケット、ストラップ、ヨガブロックなどを使用したリストラティブポーズの全てのシーケンスや組み立て方を学ぶカリキュラム構成です。

講座の特徴

リストラティブヨガの創始者ジュディス先生から教わったことをベースに、自身のヨガ指導の経験を交えながら、リストラティブヨガをわかりやすく指導。プロップスの種類や数が豊富でないスタジオなどで、どのようにポーズを行うのかディスカッションを通じた質疑応答によって、リストラティブヨガの役立て方も学びます。

入学金：無料 受講料：80,300 円（税込）※テキスト代別途 ※ヨガ / ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生は、77,000 円（税込）
期間・回数：3 日間（全 20 時間 / 6 時間 × 3 回 + ホームワーク 2 時間） 時間：土日コース 10:30 ~ 17:30
対象：ヨガインストラクターならびに、ヨガの指導を志している方、ヨガを日常的にしているリストラティブヨガをもっと深めたい方、セラピスト、ボディワーカーなど
お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可
資格：リストラティブヨガ 20 時間トレーニング講座修了証授与、全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の選択科目 20 時間分にカウントされます。

こんな方にオススメ！

- ☐ リストラティブヨガを基礎からしっかり学びたい方
- ☐ リラクゼーションのテクニックを学びたい方
- ☐ ヨガインストラクターならびに指導を志している方
- ☐ セラピスト、ボディワーカー、パーソナルトレーナーなど
- ☐ Chama 先生から直接指導を受けたい方 ... など



全米ヨガアライアンス認定 500 時間

ヨガ哲学 インストラクター資格コース

3日間 土日開講 どなたでも OK

図説ヨーガ大全・マルマヨーガ著者
伊藤武先生が直伝！

講座概要

サンスクリット語の古典書を縦横無尽に渡り歩き、意外なエピソードを探し出して綴った数々の書籍の著者「伊藤武先生」による講座です。ハタ開発に携わった行者たちの伝説・思想・行法・秘義、サンスクリットから訳出したゴーラクシャ・シャタカの解説、チャクラ、曼荼羅を描いたり、ムドラーを組みながらマントラを唱えたり、アーサナの練習がヨーガの道を行くのにどんな意味を持つのか等を学べるカリキュラムです。

講座の特徴

一般的には明かされていない秘密・秘儀も紹介します。中でも今、世に出ていない「ゴーラクシャ シャタカ」の全訳がテキストである点が貴重です。それに加え、数々の神話が「ヨーガ大全」等の書籍でお馴染みの素晴らしい絵で描かれており、それらを基に、ハタヨーガの起源、それがどのような経緯で変容しながら現代に伝わったのか説明していきます。

こんな方にオススメ！

- ☐ ヨガの神話を学びたい方
- ☐ チャクラについて学びたい方
- ☐ ヨーガの知識を深めたい方
- ☐ 伊藤武先生から直接ヨーガ哲学を学びたい方 ... など



入学金：無料 受講料：69,410 円（税込）
※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 65,560 円（税込）となります。
※ヨガ / ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生は、65,560 円（税込）となります。※テキスト代込、全店共通 1 回チケット付き（3,080 円相当）
期間・回数：3 日間（全 20 時間 / 6 時間 × 3 回 + ホームワーク 2 時間）
時間：土日コース 10:30 ~ 17:30
対象：ヨーガ哲学に興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。
お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可
資格：ヨーガ哲学 20 時間トレーニング講座修了証授与、
全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の必須科目 20 時間分にカウントされます。



リンパマッサージ インストラクター資格コース

3日間 平日・土日開講 どなたでもOK

セルフやペアでのリンパマッサージ手技と簡単ストレッチを伝授！

講座概要

リンパとは？リンパの働きや自律神経との関係などの基礎知識
身体の下肢・上肢・背中・お腹・顔のパーツに分けて目的や効果効能、リンパマッサージ手技の練習、リンパ節を活性化するストレッチ方法やほぐしテクニックなどを学べるカリキュラム。

講座の特徴

マッサージオイルを用いて、リンパマッサージの基本テクニック（エフルラージュ／さする、ポンパージュ／押す、ペトリサージュ／もむ）をセルフやペアになり実践形式で学べます。

入学金：無料 受講料：69,410 円（税込）

※コース開始 1ヶ月前までのお申込みで、早期割引 65,560 円（税込）となります。

※ヨガ／ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生は、65,560 円（税込）となります。※テキスト代込、マッサージオイル付、全店共通 1 回チケット付き（3,080 円相当）

期間・回数：3 日間（全 20 時間 / 6 時間 × 3 回 + ホームワーク 2 時間）

時間：平日コース 10:15 ~ 17:00、土日コース 10:00 ~ 17:00

対象：リンパマッサージに興味のある方ならどなたでもご受講いただけます。 ※女性限定となります。

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：リンパマッサージ 20 時間トレーニング講座修了証授与、

全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の選択科目 20 時間分にカウントされます。



こんな方にオススメ！

- ☐ リンパマッサージを基礎から学びたい方
- ☐ リンパマッサージを日常生活に取り入れたい方
- ☐ 家族や友人など、身近な人にリンパマッサージを提供したい方
- ☐ 自宅サロン、癒しサロン等にリンパマッサージを取り入れたい方
- ☐ ヨガ・ピラティスクラスにリンパマッサージを取り入れたいインストラクターの方 ... など



全米ヨガアライアンス認定 500 時間

テンセグリティー・ヨガ インストラクター資格コース

2日間 土日開講 経験者向け

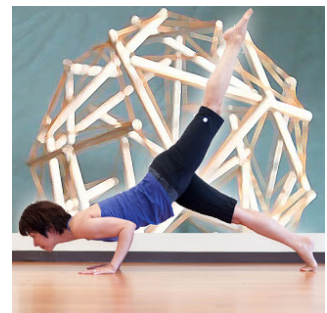
テンセグリティー理論をヒントに、講師 ACO が考案・創始したスタイル

講座概要

「テンセグリティー・ヨガ」とは、テンセグリティー理論をヒントに、
ヨガ講師 ACO が考案・創始したスタイルのヨガです。
引っ張る力と戻ろうとする力……相反する 2 つの力で均衡を保つシステムの中に
陰と陽を行きつ戻りつ中庸を探していくヨガとの共通点を見出しました。

講座の特徴

ユニークなアサナのコツをはじめ、流派を超えて通用する多くのメソッドが詰め込まれています。
大変自由な雰囲気の中、積極的に「悩み、考え、作り、アウトプットし、フィードバックを見極め、修整する力」
をトレーニングしていきます。現場で通用する持続可能な指導者の育成を目指していきます。



入学金：無料 受講料：77,000 円（税込）

※テキスト代込

※コース開始 1ヶ月前までのお申込みで、早期割引 74,800 円（税込）となります。

期間・回数：2 日間（全 14 時間 / 7 時間 × 2 回）

時間：土日コース 10:30 ~ 18:30

対象：ヨガを日常的にしていってもっと深めたい方～現役インストラクターの方まで

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：テンセグリティー・ヨガ認定講師資格授与、

全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の選択科目 14 時間分にカウントされます。

こんな方にオススメ！

- ☐ もっとヨガを深めたいヨガ好きな方
- ☐ ポーズをとるときにうまく身体を使いたいと思っている方
- ☐ ヨガインストラクターになりたいと考えている方
- ☐ さまざまなバックグラウンドと学びを経て指導しているインストラクターの方 .. など



全米ヨガアライアンス認定 500 時間



アシュタンガヨガ・イマージョンコース

5 日間 平日・土日開講 経験者向け

プライマリーシリーズを基礎から学べる

講座概要

アシュタンガヨガとは？プライマリーシリーズの実践と解説、呼吸法バンダ、視点、伝統的なセルフプラクティス（マイソールスタイル）、アジャストメント、パタンジャリのヨーガ・スートラ、アシュタンガヨガの伝統、サンスクリット語によるカウント、ムーンディなど、アシュタンガヨガを基礎から体系的に学べるカリキュラムです。

講座の特徴

世界中でヨガのワークショップ開催やインストラクターを育成してきたユーモアのあるセバスチャン先生が直接指導！経験をもとに知識や技術を伝授します。

入学金：無料 受講料：99,000 円（税込）

※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 94,050 円（税込）となります。

※ヨガ / ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生は、94,050 円（税込）となります。

※テキスト代込、1 ヶ月マイソールパス（18,150 円相当）または、全店共通 1 回チケットつき（3,080 円相当）

期間・回数：5 日間（全 30 時間 / 6 時間 × 5 回）

時間：平日コース 10:15 ~ 17:00、土日コース 10:30 ~ 17:30

対象：アシュタンガヨガ初心者～経験者の方、現役ヨガインストラクターの方まで

※ヨガ初心者の方で、参加できるか不安な方は、お気軽にご相談下さい。

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：アシュタンガヨガ 30 時間トレーニング講座修了証授与、
全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の選択科目 30 時間分にカウントされます。

こんな方にオススメ！

- ☐ アシュタンガヨガを基礎からしっかり学びたい方
- ☐ ヨガの基本理論とされている 8 支則を学びたい方
- ☐ ヨガインストラクターならびに指導を志している方
- ☐ ヨガスタジオやフィットネスクラブ等でアシュタンガを指導したい方 ... など





全米ヨガアライアンス認定 500 時間

自然治癒力向上と東洋医学 インストラクター資格コース STEP 1

3日間 平日・土日開講 どなたでも OK

自然治癒力を高めるエクササイズ&経絡・陰陽五行を学べる！



講座概要

人間が生まれながらに持っている病に打ち勝つ力であるとされる自然治癒力を向上させるためには、まず自分自身の身体を知ることが大切です。東洋医学という経絡の流れに添って身体に触れてみます。そして、陰陽五行のそれぞれの意味、特徴、内臓の心などの座学や実際に身体に触れて確認するマッサージ方法を学べるカリキュラムです。

講座の特徴

自然治癒力と東洋医学の基礎知識を学びながら、ヨガやピラティスとの関連を簡単なエクササイズを交えながら身体への理解を深め、自然治癒力を高めるヒントを学びます。

入学金：無料 受講料：69,410 円（税込）※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 65,560 円（税込）となります。

※ヨガ / ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生は、65,560 円（税込）となります。

※テキスト代込、全店共通 1 回チケット付き (3,080 円相当)

期間・回数：3 日間（全 20 時間 / 6 時間 × 3 回 + ホームワーク 2 時間）

時間：平日コース 10:15 ~ 17:00、土日コース 10:00 ~ 17:00

対象：自然治癒力や東洋医学に興味のある方ならどなたでもご受講いただけます。

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：自然治癒力と東洋医学 20 時間トレーニング講座修了証授与、全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の選択科目 20 時間分にカウントされます。

全米ヨガアライアンス認定 500 時間



自然治癒力向上と東洋医学 インストラクター資格コース STEP 2

3日間 平日・土日開講 STEP 1 終了者

ヨガ・ピラティスに取り入れてワンランクアップのレッスンを！！



講座概要

【ステップ 1 で行った内容をステップ 2 では更に深めて頂きます！】
ステップ 1 では、陰陽五行の意味や特徴など、自然治癒力の基本を学んで頂きました。

ステップ 2 では、その学んでいただいた陰陽五行の内容を、断片的にではなくそれぞれの関連性やつながり、身体への影響にも目を向けて学んで頂きます。

五行の関係性とそれぞれのつながりについて・食と運動の関係について等々、学ぶことが沢山の講座です。

講座の特徴

陰陽五行の内容を、断片的にではなくそれぞれの関連性やつながり、身体への影響にも目を向けて学んで頂きます。
新たに相生・相剋の関係、任脈・督脈の特徴や関連するエクササイズを取り入れ、より実践的に理解を深めて頂きます。
動きだけではなく、食と運動との関係性や、それぞれの内臓が元気になる為に必要な栄養素、含まれる食品や取り入れ方なども知って頂き、様々な角度から身体と向き合ってください。

こんな方にオススメ！

- ☐ 自然治癒力と東洋医学について基礎から学びたい方
- ☐ 自然治癒力を高めるマッサージを日常生活に取り入れたい方
- ☐ 家族や友人など、身近な人にマッサージを提供したい方
- ☐ 自宅サロン、癒しサロン等にマッサージを取り入れたい方
- ☐ ヨガ・ピラティスのレッスンにリンパマッサージを取り入れたいとお考えのインストラクターの方 ... など

入学金：無料 受講料：69,410 円（税込）※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 65,560 円（税込）となります。

※ヨガ / ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生は、65,560 円（税込）となります。※テキスト代込、全店共通 1 回チケット付き (3,080 円相当)

期間・回数：3 日間（全 20 時間 / 6 時間 × 3 回 + ホームワーク 2 時間） 時間：平日コース 10:15 ~ 17:00、土日コース 10:00 ~ 17:00

対象：自然治癒力講座ステップ 1 卒業生の方が対象となります。 お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：自然治癒力と東洋医学 20 時間トレーニング講座修了証授与、全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の選択科目 20 時間分にカウントされます。

お支払い：一括払い・クレジットカード払い (VISA, MASTERCARD)・分割払い可

資格：呼吸法と瞑想ヨガ 20 時間トレーニング講座修了証授与、全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の選択科目 20 時間分にカウントされます。



全米ヨガアライアンス認定 500 時間

アジャストメント&モディフィケーション スキルアップコース

5 日間 平日・土日開講 経験者向け

指導者として自信をもってグループレッスンを行うために！

講座概要

指導者コースを卒業後、実際にクラスを担当する中で、身体を解剖学的に理解し、お客様へ指導が出来ていますか？
もしくは、アジャストメントを行うことに不安を感じていませんか？

このコースでは主に

- 基本的な解剖学
- それぞれのアーサナへの準備となるオープナーやエクササイズを紹介と実践
- グループレッスンでよく使うアーサナの正しいアライメントと見極めポイントの解説
- タイプ別アジャストメントの仕方の解説と実践、有効な道具の使い方。
- アーサナ毎に主に働く筋、伸ばされる筋、NG ポイント等を学び、指導者として自信をもってグループレッスンを行っていきけるようにしていきます。

講座の特徴

アーサナの指導においてぶつかりやすい問題を解決する為、ボディタイプ別に効果的かつ実際にグループレッソンの現場で使いやすいアジャストメント、軽減法、道具の使い方を学ぶ事ができます。指導の場で直ぐに役立て、クラスの中でバラエティに富んだアプローチが出来るようになり、生徒さんに自宅で出来る事を紹介したり、日常で気をつける点をアドバイスする等コミュニケーションの幅も広がります。

入学金：無料 受講料：99,000 円（税込）

※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 94,050 円（税込）となります。

※ヨガ/ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生は、94,050 円（税込）となります。※テキスト代込、全店共通 1 回チケット付き (3,080 円相当)

期間・回数：全 30 時間（3 時間×10 回もしくは、6 時間×5 回）

対象：全米ヨガアライアンス 200 時間終了している方、もしくは現役のインストラクター

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：アジャストメント&モディフィケーションスキルアップ 30 時間トレーニング講座修了証授与、

全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の必須科目 30 時間分にカウントされます。

こんな方にオススメ！

- ☐ 指導を始めたばかりの方
- ☐ 経験の長い方でも指導の場でも
- ☐ アジャストメントに自信が無く、躊躇してしまう
- ☐ こんな生徒さんにはどうアプローチしたら良いのか？



全米ヨガアライアンス認定 500 時間

プログラミング・ティーチングテクニック スキルアップコース

5日間 平日・土日開講 経験者向け

プログラムの組み方に悩んでおられる方、指導に自信が持てない方、指導者としてレベルアップしたい方に！

講座概要

このコースではグループレッスンで役立つプログラムの組み立て方や、理に合った指導法を身につけて頂きます。これらはグループレッスンを行う際、避けて通ることのできない大切な分野です。プログラムの作成や指導は何度も繰り返し行う事で上達しますので、必要な知識を増やすことはもちろん、実際にプログラムを作成して頂いたり、ポーズをどのように指導していったら良いかを実践を通して学んで頂きます。

講座の特徴

ヨガクラスの中で、指導者は生徒さんの身体・心・精神が現状より良い状態になるように導く必要があります。そのためにもプログラムを組立や伝え方はとても大切なことです。プログラムを組立てる時には、まずテーマを決め、ポーズを選択し、それらを並べ、「なぜそこにそのポーズを入れるのか」などの選択の理由を明確にしなければなりません。この点が曖昧になると、生徒さんに上手く伝わらず、自身の指導法に疑問を感じてしまうでしょう。プログラムの組み方に悩んでおられる方、指導に自信が持てない方、指導者としてレベルアップしたい方にご参加して頂きたいコースです。

入学金：無料 受講料：99,000 円（税込）

※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 94,050 円（税込）となります。

※ヨガ / ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生は、94,050 円（税込）となります。※テキスト代込、全店共通 1 回チケット付き（3,080 円相当）

期間・回数：全 30 時間（3 時間× 10 回もしくは、6 時間× 5 回）

対象：全米ヨガアライアンス 200 時間終了者

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：プログラミング・ティーチングテクニック 30 時間トレーニング講座修了証授与、全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の必須科目 30 時間分にカウントされます。

こんな方にオススメ！

- ☐ ヨガインストラクターとして活動したい方
- ☐ ヨガの資格は取得したけど、指導経験がない
- ☐ ティーチング（人前での口頭指導）に自信がない方
- ☐ クラスの組み立て（プログラミング）に不安がある方





全米ヨガアライアンス認定 500 時間

個人プログラミングコース ～症例別 目的別プログラムの組み方～

5日間 平日・土日開講 経験者向け

プログラムの組み方に悩んでおられる方、指導に自信が持てない方、指導者としてレベルアップしたい方に

講座概要

現役アスレティックトレーナーを解剖学の講師に迎え、伝統的なヨーガの視点と、現代解剖学の視点の両方からのアプローチ方法を学びます。

- ・身体のアライメント、動きの癖の見極め方。
- ・部位別によく起こる故障や怪我の原因と症状、改善のステップ。
- ・インストラクターとして出来る事とできない事。
- ・ヨーガのクラスとして提供する為のプログラムの組み方。
- ・個人にあったプログラミングのシュミレーション。
- ・見極めと指導のペアワーク。

こんな方にオススメ！

- 指導の現場において、椎間板ヘルニア、40肩や50肩、変形性関節炎等、故障や痛み、可動域の制限をお持ちの生徒さまに対し、もう一歩積極的にアドバイスをしたり、お勧めのアーサナをお伝えしたりして行きたいとお考えの方。
- 正しいアライメントは習ったけれど、「何故？それが正しいのか？」という理由が分からず、応用が利かないとお悩みの方。
- プライベートレッスンを受け持って行きたい方、既に担当されていて、指導内容を充実させて行きたい方。

講座の特徴

現役アスレティックトレーナーを解剖学の講師に迎え、伝統的なヨーガの視点と、現代解剖学の視点の両方からのアプローチで様々な故障や不調をお持ちの生徒さまに対し、確実に結果が出せるプログラムと、的確な指導を提供する為カリキュラムが組まれています。不調の改善だけではなく、生徒さまの心身が元の気を取り戻し、日々の生活がより充実した心地良いものになる為に役立つインストラクターになる為のコースです。

プライベートレッスンを自信を持って受け持つことができる、グループレッスンにおいても、不調をお持ちの方に的確なアドバイスと指導が出来るようになりますし、ご自身のお友達やご家族、また御自身の為にも十分活用して頂ける内容になっています。

入学金：無料 受講料：99,000 円（税込） ※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 94,050 円（税込）となります。

※ヨガ / ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生は、94,050 円（税込）となります。※テキスト代込、全店共通 1 回チケット付き（3,080 円相当）

期間・回数：全 30 時間（3 時間× 10 回もしくは、6 時間× 5 回）

対象：全米ヨガアライアンス 200 時間終了している方、もしくは現役のインストラクター

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：個人プログラミングコース 30 時間トレーニング講座修了証授与、

全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の必須科目 30 時間分にカウントされます。





ヨガとアーユルヴェーダ

3日間 平日・土日開講 どなたでも OK

ヨガのクラスの中にアーユルヴェーダの要素の取り入れたい方に！



講座概要

ヨガとアーユルヴェーダは姉妹科学と言われています。

ヨガは「自分とは何か」を探る智慧を、アーユルヴェーダは身体、心、精神が健康を維持するための智慧を私たちに教えてくれます。これらはヴェーダ聖典に基づいて共に発展してきたので、本来どちらも学ぶべきものです。身体・心・精神が健康でなければ、私たちは本来ヨガの実践を行うことはできません。単にエクササイズとしてヨガを行うのではなく、自分の内側を見つめていくヨガを行うためには、アーユルヴェーダの智慧を学び、実践することは重要なことなのです。

講座の特徴

アーユルヴェーダはインドで生まれた伝統医学であり、現代医学とは違った独特な考え方があります。健康とは何か？なぜ私たちは病気になってしまうのか？病気になるようにするためにどのようなライフスタイルを行うべきか……等を学び、具体的な実践を行います。アーユルヴェーダを知りたい方や、現役のヨガインストラクターとして、ヨガのクラスの中にアーユルヴェーダの要素の取り入れたい方にご参加頂きたいクラスです。

こんな方にオススメ！

- ☐ アーユルヴェーダを知りたい方
- ☐ ヨガのクラスの中にアーユルヴェーダの要素を取り入れたい方

入学金：無料 受講料：33,000 円（税込）

※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 31,350 円（税込）となります。

※ヨガ / ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生は、31,350 円（税込）となります。※テキスト代込、全店共通 1 回チケット付き（3,080 円相当）

期間・回数：全 10 時間 / 3 時間 × 3 回 ホームワーク 1 時間 対象：ヨガ未経験者（ヨガをした事がない方）～現役のヨガインストラクター

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：ヨガとアーユルヴェーダ 10 時間トレーニング講座修了証授与、全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の選択科目 10 時間分にカウントされます。



全米ヨガアライアンス認定 500 時間

メンタルケアヨガ（心のためのヨガ）指導者養成コース

3日間 平日・土日開講 経験者向け

アーサナやプラナーヤーマ、ヨガニドラなどのヨガ実践に加え、日常的にできるケアをアドバイスすることのできる指導者を目指します。



講座概要

ヨガ指導を通じて生徒さんと向き合う中で、気づくこと、悩むことはありませんか？アーサナを伝えることで、生徒さんの身体の健康をサポートしたり美を養うことも大切なことですが、ヨガの本来の目的はエクササイズや健康ではありません。ヨーガ・スートラのはじめにも心（チッタ）について説かれていますように、ヨガは心の科学です。

このコースでは、伝統的なヨガの智慧とアーユルヴェーダ（生命科学）、そして現代の知識から、目でみることのできない微細な心の性質を学んでいきます。アーサナやプラナーヤーマ、ヨガニドラなどのヨガ実践に加え、日常的にできるケアをアドバイスすることのできる指導者を目指します。

講座の特徴

何千年も前にインドで生まれ、魂の進化、サマーディへの道として受け継がれてきたヨガが、なぜ今必要とされているのでしょうか？ヨガを続けているみなさんは他にも効果や良い変化を感じていらっしゃるのではないのでしょうか？

このコースでは、そもそも心とは？ストレスとは？というものを理解してから、グルーブレッスンにストレスケアを取り入れるには？ヨガニドラ指導法などを学んでいきます。

入学金：無料 受講料：69,410 円（税込） ※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 65,560 円（税込）となります。

※ヨガ / ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生は、65,560 円（税込）となります。※テキスト代込、全店共通 1 回チケット付き（3,080 円相当）

期間・回数：3 日間（全 20 時間 / 6 時間 × 3 回 + ホームワーク 2 時間） 時間：平日コース 10：15～17：00、土日コース 10：30～17：30

対象：ヨガ指導者コースを受講した経験がある方、ヨガを定期的に 1 年以上続けている お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：メンタルケアヨガ（心のためのヨガ）指導者養成コース 20 時間トレーニング講座終了証授与、全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の選択科目 20 時間分にカウントされます。

こんな方にオススメ！

- ☐ 指導者としてスキルアップを目指す方
- ☐ 生徒さんの助けになりたいと思っている方
- ☐ グループレッスンなどで自信をもって指導できるようになりたい方
- ☐ 自分自身の心を理解しケアしたい方



全米ヨガアライアンス認定 500 時間

ヴィンヤサヨガ ティーチャートレーニングコース

6日間 平日・週末開講 経験者向け

流動的で創造性豊かなシーケンスを作り上げるヴィンヤサヨガの、指導の根幹となる知識を身につけ、教えるためのツールとスキルを学びます。

講座概要

理想的なシーケンスとは、バラバラなポーズをまとめるのではなく、身体がどのように機能するのかを理解し、先生として意図を持ってヨガを伝えることが不可欠です。

呼吸 (breath)、流動性 (fluidity in movement)、マインドフルネス (mindfulness)、論理的なシーケンス (logical sequencing) の4つの要素を軸に、自身のキネシオロジーの専門的知識を背景とした、現代の解剖学の科学と伝統的なヨガの哲学の調和と融合をベースとしています。

一人一人の体の違いを尊重しながら、ヨガアーサナの効果を最大限に引き出すツールとスキルを身につけます。

講座の特徴

このコースはアーサナ、プラナヤマ、解剖学、そしてティーチングスキルを学び、ヴィンヤサヨガのより深い理解を与え、ヨガ指導者のためにより明確な方向性を見つける大きな助けになります。

解剖学は、効果的かつ論理的なシーケンスを作成する基礎になるものです。解剖学的構造を理解するのは難しいと思う人が多いですが、解剖学的構造とヨガのアーサナの関係を理解しやすく学んでいきます。

将来ヴィンヤサヨガを指導することを目指している方には、効果的で意図的なクラスを教えるためのツールとスキルを吸収していただき、指導はされない方に対しては、このコースで自分の体を深く理解し、ヴィンヤサヨガの実践を深めることができます。

入学金：無料 受講料：157,300 円 (税込)

※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 149,600 円 (税込) となります。

※ヨガ / ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生は、149,600 円 (税込) となります。※テキスト代込、全店共通 1 回チケット付き (3,080 円相当)

期間・回数：6 日間 (全 50 時間 / 7.5 時間 × 6 回 + ホームワーク 5 時間)

時間：平日コース、日コース 9:00 ~ 17:30

対象：ヨガ指導者コースを受講した経験がある方、ヨガを定期的に 1 年以上続けている

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：50 時間ヴィンヤサヨガ ティーチャートレーニング ヨガアライアンス認定修了書授与、全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の選択科目 50 時間分にカウントされます。

こんな方にオススメ！

- ☐ ヴィンヤサヨガに興味がある方
- ☐ ヨガのアーサナをより安全かつ効果的に自分の体に取り込んでいく方法を学びたい方
- ☐ ヨガの解剖学についてもっと知りたい方
- ☐ ヨガのシーケンスの組み立て方の方法を理解したい方
- ☐ ヴィンヤサヨガを指導したい方

マインドフルネス陰ヨガティーチャートレーニングコース

8日間

心と体と精神の本来のバランスを取り戻す、マインドフルネス陰ヨガ

講座概要

多忙な私たちは、約束、締切、やるべき事が生活の中心にある活動的（陽）な毎日を送る中、自分自身を観察し、休息し、育むという静かな時間（陰）を余り持つことがありません。

また私たちの体内の深層にある結合組織は、不良姿勢や怪我や加齢によって固まり癒着が生じることで、体の動きが悪くなったり痛みが生じることがあります。このように日々ストレスや刺激にさらされている、私たちの「心」と「体」と「精神」の本来のバランスを、より安全に取り戻してくれるのが、陰ヨガです。



講座の特徴

陰ヨガとは、近年広く行われている動的で活力のあるヨガ（アシュタンガヨガやヴィンヤサヨガなど）と互いに補足し合うヨガです。床に触れた姿勢を数分間受身的に保つことで、身体の陰の部分（関節や、骨や、骨を結び合わせる結合組織）に安全で肯定的なストレス（圧力）をかけ、気やエネルギーの分配を高めることができます。

ゆっくりと安全に行う陰ヨガのプラクティスは、関節（主に肘-へそ-から膝の間）に自然な可動性を回復・維持します。そのため、アーサナや瞑想ポーズがより容易にできるよう手助けとなります。

腹式呼吸によって副交感神経が優位になり、腹部の奥から体全体で深いため息をつくようなリラックスを感じられます。

この静寂と沈黙に重きを置いた陰ヨガは、体を静止させ、脳からリラックスすることで、深い瞑想体験に向けての体と心の準備を整えます。

マインドフルネス陰ヨガコース ～伝統中医学 経絡編～

8日間

経絡や中医学を取り入れた体に優しい陰ヨガインストラクターへ

講座概要

単純にアーサナを一定時間キープすることが陰ヨガではなく、キープする中でご自身の身体や心を知り、心身共に元気にしていくのが陰ヨガです。

このコースでは、陰ヨガのアーサナはもちろんですが、陰陽ヨガの実践に欠かせない経絡を見つける事や、気と血の循環を調和させるための練習方法や呼吸を学び、陰ヨガの効果をより感じれる学びを行います。

内観的なヨガである陰ヨガを行うことで、自分自身の内側をみつめ、忙しい日常から解放された深いリラックス効果をもたらします。



講座の特徴

陰陽の理論や、伝統的な中国の医学や契約を陰ヨガに用いる方法、呼吸法、アドバンス陰ヨガのシーケンスと、それに関する軽減法とアジャストメントを学び、経絡や中医学を取り入れた体に優しい陰ヨガインストラクターを目指していきましょう！

伝統中医学や経絡などの基礎についてよりよい理解を得たい方、ヨガ解剖学の深い学びを探究したい方、あるいは単純に自身の陰ヨガの練習を深めていきたい方にお勧めです。また、陰ヨガの指導をしたい方にもおすすめです。

陰ヨガの知識がない方もご参加頂けます。基礎的な知識があれば、更に学びやすいです。

入学金：無料 受講料：各コース 157,300 円（税込） ※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 各コース 149,600 円（税込）となります。

※ヨガ / ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生は、各コース 149,600 円（税込） ※テキスト代込、全店共通 1 回チケット付き（3,080 円相当）

期間・回数：8 日間（全 50 時間 / 6 時間 × 8 回 + ホームワーク 2 時間）

時間：10：15 ～ 17：00

対象：全てのレベルのヨガ練習生。

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：50 時間マインドフルネス・陰ヨガ・ティーチャートレーニング ヨガアライアンス認定修了書授与

50 時間マインドフルネス陰ヨガコース～伝統中医学 経絡編～ ヨガアライアンス認定修了書授与

A woman with dark hair, wearing a white t-shirt and blue leggings, is sitting on a grey sofa. She is performing a yoga pose with her arms raised and hands clasped together above her head. Her eyes are closed, and she has a calm expression. In front of her is a laptop on a small blue stool. To her right, there is a white mug on a wooden tray. The background features a light-colored wall with a green grid pattern and a large orange lamp on the right side.

オンライン講座開催中！ 自宅でヨガの資格が取得できます！

通常は関西を中心に、一部コースを
東京・名古屋・福岡でコースを開催していますが、
開催地域以外の方からも
「ヨガを学びたい」とのお声をいただき、
日本中のどこからでも学んでいただける
オンライン資格コースの開催を決定いたしました。

『オンライン講座』こんな方にオススメ！

開催場所へ定期的に通えない方

お住まいが遠方であったり、長時間ご自宅を離れることが出来ない方でも、オンラインであれば受講可能です。移動時間をかけず、講座時間も短いため、生活リズムを優先して受講することができます。

実績のある学校で資格を取りたい

ヨガの資格は全て民間資格になりますが、その中でも世界で通用する資格が全米ヨガアライアンス (RYT200、RYT500) です。ヴィオラトリコロールはこれまで2000名以上が学んだ、全米ヨガアライアンスの認定校のため、確かな技術と知識を学んでいただけます。

受講講座以外も、ヨガを学びたい方

ヴィオラトリコロールではオンラインの資格コースだけではなく、対面式の資格講座の他、自社スタジオでレッスンも行っています。オンライン講座には無料の振替制度がありますが、それ以外にもレッスンやワークショップにご参加いただくことで、より学びを深めることができます。

ZOOM を利用して自宅でオンライン講座

ご自宅から簡単に受講できます！

ビデオ会議システム ZOOM(ズーム) を使用して、インストラクターとお客様の相互で画面を見ながらすすめていくオンライン講座です。
カメラの ON・OFF、ミュートは、お客様の方で設定いただけます。(出席確認時は、必ずカメラを ON にする必要があります)
お手持ちの PC・ipad・タブレット等を利用すればいつでもどこでも簡単にオンライン講座を受講することができます。
レッスン前にご登録いただいたメールアドレスに URL を送付致します。時間になったらそちらの URL をクリックすればレッスンスタートです！



テレビ会議アプリ Zoom 利用時に、必要なもの

- ・ PC、ipad、タブレット等（スマホでも視聴可能ですが、大きい画面のほうがインストラクターの動きや文字などが見やすくなります）
- ・ PC をご利用の場合は、スピーカーやマイクの出力が必要となります。予めテスト動画を視聴いただき、必ず音声聞こえるか確認してください。
- ・ 有線 LAN、無線 LAN (wifi) などのネット環境（モバイル通信の場合、ご契約プランによっては、追加料金が発生する可能性があります）
- ・ 座学もありますので、筆記用具をご用意いただき、メモを取れるようご準備ください。コース内で必要なプロップスがある場合は、改めてお知らせいたします。

卒業後のサポート体制も充実

サポート特典 1

オンライン講座終了後から 1 週間 オンラインレッスン受け放題

- ◆ ヴィオラトリコロールで開催しているオンラインレッスンをお好きなだけ受講ください。
- ◆ オンライン講座は座学も沢山ありますので、60 分通してクラスを受けていただく機会がございません。
- ◆ しっかりと、ヨガやピラティスのクラスを受講頂き、クラスの組み立て方や、指導の表現方法などお客様目線でクラスから学んでください。

サポート特典 2

卒業後もオンラインレッスンで指導 者向けクラスの開催

- ◆ スタジオに来ることができなくても大丈夫です！オンラインで指導者としても学びを続けていただけます。



サポート特典 3

オンラインオーディションの開催

- ◆ 現在色々なスタジオ・個人の方が多くのオンラインレッスンを開催しております。
- ◆ スタジオで指導することとオンラインで指導することには違う点もあります。
- ◆ まずはオーディションに参加してオンラインオーディションの雰囲気になれていただく事や卒業生にはフィードバックも行いますので、ぜひ良かった点と悪かった点を見直しブラッシュアップして指導スキルをあげていきましょう。

サポート特典 4

クラス担当のチャンスも！

- ◆ ヴィオラトリコロールのオンラインレッスン「お家 de ヨガ&ピラティス」でクラス担当のチャンスも！
- ◆ ヴィオラトリコロールのオンラインレッスンは毎月、150 本以上あります。
- ◆ 今後もオンラインレッスンも増やしていきますので、オンラインレッスンを担当したい方はどんどん挑戦してください！



ヨガ・ピラティス オンライン資格コース 開講講座一覧

各コースの詳細・お申し込みはこちら▶



各分野のプロが集結、短期間で確かな知識を学び、RYT200 インストラクター資格を取得

全米ヨガアライアンス 200 時間資格コース

未経験・初心者 OK 早期割引

入学金：無料

受講料：495,000 円（税込）

※テキスト代込、ヴィオラトリコロール オンラインレッスン受け放題付（お申込み・お支払い後～ご卒業日まで）、
ヨガブロック、ヨガベルトプレゼント（各1つずつ）

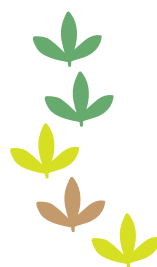
対象：ヨガを基礎からしっかり習得したい方、ヨガインストラクターの資格を取得したい方

お支払い：一括払い・分割払い可

資格：ヴィオラトリコロール認定 ヨガインストラクター資格授与

全米ヨガアライアンス認定 200 時間ヨガインストラクター資格（RYT200）

その他：卒業後復習会あり・スタジオ開放制度・就職、開業サポートなど





新しい命の誕生を支え、妊婦さんの心身をサポート

マタニティヨガインストラクター資格コース

未経験・初心者 OK set 割 早期割引 卒業生価格



産後のお母さんのポディーメイク、産後の心と体を楽しくケアー

産後ヨガインストラクター資格コース

未経験・初心者 OK set 割 早期割引 卒業生価格



子どもが楽しいと感じるヨガ、成長に関わるヨガを学ぶ！

キッズヨガインストラクター資格コース

未経験・初心者 OK 早期割引 卒業生価格



人生の先輩の心身の健康をサポートするスキルを学ぶ！

シニアヨガインストラクター資格コース

未経験・初心者 OK 早期割引 卒業生価格

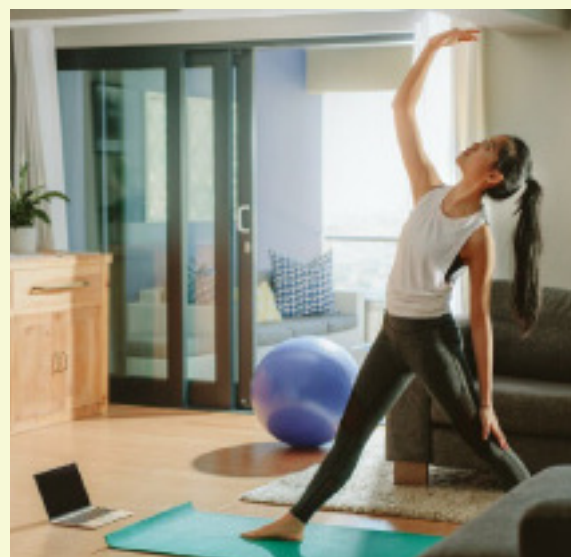


レッスンだけでは無い、日常的にできるケアをアドバイスすることのできる、指導者へ

メンタルケアヨガ（心のためのヨガ）指導者養成コース

経験者向け 早期割引 卒業生価格

入学金：各コースとも無料 受講料：各コースとも 69,410 円（税込）※テキスト代込
 ※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 65,560 円（税込）
 ※セット割引適用で、65,560 円（税込）※ set 割 + 早期割引併用で 62,260 円（税込）
 対象：ヨガ未経験の方～現役インストラクターの方まで（※一部、経験者向け講座もあります）
 ※妊娠中の方がご参加される場合は、専門医（担当医師）の許可が出ていること。※安定期に入っていること（妊娠 15 週目～36 週目）、臨月の方はご参加いただけません。
 ※産後の方は、検診で問題が無く、産後より 2 ヶ月以上経過していること。
 お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可
 資格：ヨガ 20 時間トレーニングコース修了証授与もしくはピラティス 20 時間トレーニングコース修了証授与、全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の選択科目 20 時間分にカウントされます。





ヨガとのつながりや、各体質に合ったポーズや呼吸法を学び、実践していく講座

ヨガとアーユルヴェーダ

未経験・初心者 OK 早期割引 卒業生価格

入学金：無料 受講料：33,000 円（税込）※テキスト代込

※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 31,350 円（税込）

※ヨガ / ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生、31,350 円（税込）

対象：ヨガ未経験の方～現役インストラクターの方まで

※妊娠中の方がご参加される場合は、専門医（担当医師）の許可が出ていること。※安定期に入っていること（妊娠 15 週目～36 週目）、臨月の方はご参加いただけません。※産後の方は、検診で問題が無く、産後より 2 ヶ月以上経過していること。

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：ヴィオラトリコロール認定 ヨガとアーユルヴェーダコース資格授与

全米ヨガアライアンス認定 500 時間ヨガインストラクター資格（RYT500）に充当。



マタニティライフに適切なエクササイズの指導法、クラス構成なども学んでいただける講座

マタニティピラティスインストラクター資格コース

未経験・初心者 OK set 割 早期割引 卒業生価格

妊娠・出産を乗り越えた女性のボディメイク・疲れにくい身体づくりを学ぶ！

産後ピラティスインストラクター資格コース

未経験・初心者 OK set 割 早期割引 卒業生価格

入学金：各コースとも無料 受講料：各コースとも 69,410 円（税込）※テキスト代込

※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 65,560 円（税込）

※セット割引適用で、65,560 円（税込）※set 割 + 早期割引併用で 62,260 円（税込）

対象：ピラティス 未経験の方～現役インストラクターの方まで（※一部、経験者向け講座もあります）

※妊娠中の方がご参加される場合は、専門医（担当医師）の許可が出ていること。

※安定期に入っていること（妊娠 15 週目～36 週目）、臨月の方はご参加いただけません。※産後の方は、検診で問題が無く、産後より 2 ヶ月以上経過していること。

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：ヨガ 20 時間トレーニングコース修了証授与もしくはピラティス 20 時間トレーニングコース修了証授与、全米ヨガアライアンス認定 500 時間資格の選択科目 20 時間分にカウントされます。





FTP ピラティス認定マツトピラティス インストラクター講座

関西初の FTP ピラティス認定校で
確かなスキルと資格を取得！

FTP ピラティス資格講座受講者数全国 no.1 (自社調べ)

講座開講本数全国 no.1 (自社調べ)

基礎から体系的にピラティスを学べる初心者も安心のプログラム

身体を理解を深めたいヨガインストラクターの方

プロのアスリート、ダンサー、バレエ選手も多数受講



FTP ピラティスとは？

FTP ピラティスは、日本のピラティスインストラクターのシェア 80%を誇る最大の団体として、全国各地でピラティスインストラクターの育成を積極的に行っています。全国各地に認定校やアカデミーがあり、日本国内では最も認知度の高い団体です。様々な業界からの注目度も高く、多くの芸能人やモデルもこの資格を取得し、インストラクターとして活躍をしています。

FTP 認定 ピラティスベーシック インストラクター資格コース

2～3ヵ月 平日・夜間・土日開講 初心者OK

マットピラティスを基礎から体系的に学び、
インストラクター資格を取得



講座概要

ピラティスの歴史、解剖学、骨粗しょう症や妊娠とピラティス、基礎となる 23 のエクササイズと指導方法など、ピラティスを指導するために必要なスキルを学びます。身体の仕組みを基礎から学び、自身の健康増進&将来の仕事にも！

講座の特徴

- 1 ピラティスの正しいエクササイズが学べる！**
基本エクササイズ（コア・Cカーブ・スクープ…他）、胸式呼吸、エクササイズのポイントや軽減法、心身への効果などを基礎から丁寧に指導します。
- 2 指導法（初心者向けの60分のクラス指導）を実践的に学ぶ！**
目的、対象者に合わせたクラスの組み立て方、グループに分かれての指導練習、クラス前の準備や立ち振舞等、指導者としての心掛けを学びます。
- 3 姿勢分析！**
身体のゆがみやバランスをチェックし、その改善方法を学びます。
正しい身体の使い方を知ることによって過度な負担を軽減でき、体型維持やゆがみ改善など日常生活にも活かしていただけます。
- 4 解剖生理学（身体の仕組み）を学べる！**
ニュートラルポジション、関節や骨、筋肉など、安全にピラティスを行うまたは、指導するのに必要不可欠な要素です。
- 5 プロのダンサーやバレエ選手、理学療法士さんも数多く参加！**
ダンスやバレエを実践・指導している方が、怪我予防やパフォーマンス向上を目的として受講される他、エステやアロマサロンでお仕事されているセラピストさん、介護健康指導員や理学療法士、鍼灸師さんが代替医療や予防医学の一環としてクライアント様にピラティスエクササイズを取り入れる目的でコースを受講されるケースが増加しています。

卒業後の進路

家族や友人、サークルでの指導や、自宅スタジオ、公民館やレンタルスタジオ等でピラティスインストラクターとしての活躍が目指せます。オーディションを受け、専門スタジオやフィットネスクラブ等での指導も可能です。当スクールのオーディション合格者へは、カルチャーセンター、企業派遣等の斡旋もあり。

こんな方にオススメ！

- ☐ 初心者（1～3ヶ月）だけど、ピラティスを基礎から体系的に学びたい方
- ☐ FTP ピラティス認定マットピラティス資格の取得をお考えの方
- ☐ 解剖学にも詳しい先生のもとで学びたい方
- ☐ 介護健康指導員や理学療法士、鍼灸師の方
- ☐ ヨガ指導者、プロのアスリート、ダンサー、バレエ等の怪我予防やパフォーマンス向上…など

入学金：無料 受講料：189,200 円（税込）※テキスト代込み、全店共通 4 回チケットつき（10,780 円相当）

※コース開催の 1 ヶ月前までにお申し込み＆ご入金いただくと、181,500 円（税込）

※ピラティスベーシック、ヨガベーシックコースにお申込み、お支払いいただいた本予約の方限定で大阪本町スタジオのフリーパスが 25%OFF になります。

期間・回数：2～3 ヶ月（全 36 時間 / 3 時間 × 12 回）

時間：土曜日コース 9:30～16:30/2 ヶ月、平日コース 12:30～17:00/2 ヶ月、夜間コース 19:00～22:00/3 ヶ月

対象：ピラティスを基礎からしっかり習得したい方、ピラティスインストラクターの資格を取得したい方

お支払い：一括払い・クレジットカード払い（VISA, MASTERCARD）・分割払い可

資格：FTP ピラティス認定 マットピラティスベーシック資格授与

その他：振替制度あり・卒業後復習会あり・スタジオ開放制度・就職、開業サポートなど

カリキュラム概要

理 論：ピラティスとは？、ピラティスの歴史、8つの法則、解剖学（骨や筋肉の用語・身体力学の用語解説）、ピラティスの A B C、ピラティスムーブメントのコンセプト、骨粗しょう症の症状・予防法・安全上の注意、妊娠とピラティス、指導者としての心得、プログラム作りの基礎など

実 技：エクササイズの実践（ハンドレッド、ローラップ、シングルレッグサークル、ローリングライクアボール、オープンレッグロッカー、シングルレッグストレッチ、ダブルレッグストレッチ、シングルレッグストレートストレッチ、クリスクロス、ソー、ダブルレッグストレートストレッチ、スパインストレッチフォワード、スワン、シングルレッグキック、ダブルレッグキック、スイミング、サイドキックフロント、サイドキックレッグリフト、サークル、バイシクル、バナナ、シール、プッシュアップ）、キューイング（ティーチング）練習、グループセッションでのティーチング練習、卒業試験など

FTP 認定 ピラティスベーシックプラス（経験者向け） インストラクター資格コース

2 か月 平日・土日開講 経験者向け

FTP ピラティス認定のマットピラティス上級資格コース

講座概要

FTP ピラティスベーシックコースの卒業生を対象にしたコースです。解剖生理学に基づいた科学的なピラティスエクササイズ
の知識を身につけることで、ピラティスを総合的に深めることができます。

講座の特徴

マットピラティスエクササイズのバリエーションを増やしながら、新たなエクササイズの習得と
その指導法を学びます。難易度の高いポーズに加え、様々なシチュエーションで応用できるリラクゼーション
やスタンディングピラティスなども習得できます。

卒業後の進路

専門スタジオやフィットネスクラブ等でオーディションを受け、ピラティス
インストラクターとしての活躍が目指せます。公民館やレンタルスタジオ
等でのピラティス教室開講、自宅教室やスタジオ開業も可能です。

当学校のオーディション合格者へは、カルチャーセンターや企業派遣
スタジオでのレッスン担当等の斡旋もあり。

ベーシックで学んだ
内容の理解度も深める
ことができます。



こんな方にオススメ！

- ☐ 更なるスキルアップを目指す FTP ピラティス
ベーシック資格をお持ちの方
- ☐ 上級者向けのクラスを指導したい方
- ☐ ティーチングスキルを高めたい方
- ☐ 現役ピラティスインストラクターの方 ... など

入学金：無料 受講料：189,200 円（税込）

※コース開催の1ヶ月前までにお申し込み＆ご入金いただくと、181,500 円（税込）

※テキスト代込み、全店共通4回チケットつき（10,780 円相当）

期間・回数：2ヶ月（全30時間/3時間×10回）

時間：平日コース 10:15～17:00/2ヶ月、土日コース 9:30～16:30/2ヶ月

対象：FTP ピラティス認定 マットピラティスベーシック資格保持者

お支払い：一括払い・クレジットカード払い（VISA, MASTERCARD）・分割払い可

資格：FTP ピラティス認定 マットピラティスベーシックプラス資格授与

その他：振替制度あり・卒業後復習会あり・スタジオ開放制度・

就職、開業サポートなど

カリキュラム概要

理 論：ピラティスのABC、アライメントと身体力学、
呼吸とコアコントロール、ファンダメンタルクラス、
首肩のリラクゼーション方法など

実 技：エクササイズの実践（ティーザー、ヒップサークル、ネックプル、
スパインツイスト、ロールオーバー、コーク
スクリュウ、シザーズ、バイシクルショルダーブリッジ、
スワンダイブ&スワンロッキング、レッグプルなど）
キューイング（ティーチング）練習、グループセッションでの
ティーチング練習、卒業試験など





シニア（高齢者向け）ピラティス インストラクター資格コース

3日間 平日・土日開講 未経験・初心者 OK

高齢者の生理学的な特徴を踏まえ、椅子やベッドで出来るピラティスを学ぶ

講座概要

高齢者の方にピラティスを指導するために知識やエクササイズの習得はもちろん、高齢期の肉体的・精神的な変化や状態などについての知識も身につけていただけるカリキュラムです。

講座の特徴

自然治癒力と高齢者の肉体的特徴を踏まえ、弱りやすい筋肉、姿勢分析の手法や高齢者の生理学的な特徴を踏まえ、弱りやすい内臓やメンタル的な特徴を学びます。それらの知識を基に、椅子に座ってできるシニア向けピラティスエクササイズ、ベッドで出来るピラティスアプローチ、エクササイズでの注意点やサンプルレッスンを紹介します。

こんな方にオススメ！

- ☐ 通常のレッスンでは学べない、シニア向けピラティスの指導ポイントを学びたい方
- ☐ 高齢者に関わるとご職業の方、福祉施設にお勤めの方
- ☐ 理学療法士、介護業界で働いている方
- ☐ ご家族の介護
- ☐ 高齢者イベントやサークル、福祉施設、フィットネスなどでシニア向けにピラティスを教えたい方 ... など



入学金：無料 受講料：69,410 円（税込） ※コース開催の1ヶ月前までにお申し込み＆ご入金いただくと、65,560 円（税込）
 ※ヨガ / ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生、65,560 円（税込）※テキスト代込、全店共通1回チケット付き（3,080 円相当）
 期間・回数：3日間（全20時間 / 6時間×3回＋ホームワーク2時間） 時間：平日コース 10:00～17:00、土日コース 10:00～17:00
 対象：ピラティス未経験の方～現役インストラクターの方まで
 お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可
 資格：シニアピラティス20時間トレーニング講座修了証授与

ピラティスリング インストラクター資格コース

1DAY 平日・土日開講 経験者向け

マットピラティス指導者向け !! 指導の幅を広げたいピラティスインストラクターの方へ

講座概要

ピラティスリングとは、ピラティスの補助用具として用いられるコンパクトで軽い輪っか状の器具。リングを手や脚に挟んでピラティスを行うことによって、より身体の深層部を意識することができます。

リングをまだ使ったことが無い方や、既にリングの指導をしているけど、しっかりとした指導方法は学んでいない方までご参加頂ける講座です。



講座の特徴

ピラティスリングの基本的な使い方、マットエクササイズに応用させた使い方を学び、指導の幅を広げることが可能となります。ピラティスリングを使うことで指導の幅が広がったり、ご自身でトレーニングをする際にはエクササイズの正確性が上がります。

マットピラティスでは動きを理解できず、ご自身のやり方になってしまいがちですが、ピラティスリングを使うことで本来の目的を意識しながら進めることができます。

入学金：無料 受講料：24,750 円（税込） ※テキスト代込
※コース開催の1ヶ月前までにお申し込み＆ご入金いただくと、23,650 円（税込）
※ヨガ/ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生、23,650 円（税込）
※リング代：別途 6,050 円（税込）
期間：1 日（6 時間）
対象：FTP マットピラティスベーシックコース卒業生～ピラティスの指導をされている方。
お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可
資格：ピラティスリング指導者養成コース 6 時間トレーニング終了証授与

こんな方にオススメ！

- ☐ FTP マットピラティスベーシックもしくはベーシックプラス卒業生
- ☐ ピラティス指導者
- ☐ 他団体で指導者コースを卒業されている方

ピラティス プロップス インストラクター資格コース

1DAY 平日・土日開講 経験者向け

ピラティスのグループレッスンには欠かせない道具の指導法を学ぶ！
レッスンで実践できるアイデア満載の講座です。

講座概要

1 DAY 講座として3つの講座を開講しています。それぞれ単体でご受講いただけます。マットピラティスのクラスでは、沢山の道具を使いながらクラスを進めていきます。この講座では、ピラティスクラスで使用する代表的な道具（セラバンド・ピラティスボール・バランスディスク）の指導方法を学びます。ピラティスの知識向上はもちろんですが、グループワークでの実践を重ね、インストラクターとしての指導スキル向上にもつながりましょう。



講座の特徴

1 ピラティスセラバンド編

ゴム製のバンドを使ってストレッチやウォーミングアップそしてピラティスの動きに繋げた様々なエクササイズを学んでいきます。

2 ピラティスボール編

ミニボールを使用することにより普段意識しづらい筋肉（内転筋等）を意識しやすくなります。近年では、ほとんどのピラティススタジオにボールが導入されています。

ただ挟むという使い方だけではなく、呼吸や身体にレングスニング（長さ）を出すほか、リラックスとしても使用できる優秀なツールです。

3 ピラティスセラバンド編

不安定な土台の上で、ピラティスエクササイズをすることで、バランス感覚と体感をトレーニングすることができます。目的に合わせ様々なディスクの使用方法を学んで頂けます。また、高齢者のトレーニングとしてもお薦めです。

こんな方にオススメ！

- ☐ ピラティス初心者の方～現役インストラクターの方まで

入学金：無料 受講料：各 14,080 円（税込） ※3 講座セットでのご予約＆ご入金で 40,040 円（税込） ※テキスト代込み ※コース開催の1ヶ月前までにお申し込み＆ご入金いただくと、各 13,530 円（税込） ※ヨガ/ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生、各 13,530 円（税込）
対象：FTP マットピラティスベーシックコース卒業生または、ピラティス経験1年以上の方～ピラティスの指導をされている方。
お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可
資格：①ピラティスプロップス（セラバンド編）6 時間トレーニング終了証授与 ②ピラティスプロップス（ボール編）6 時間トレーニング終了証授与
③ピラティスプロップス（バランスディスク編）6 時間トレーニング終了証授与

マタニティピラティス インストラクター資格コース

3日間 平日・土日開講 初心者OK

産後をより快適にするための、妊娠期の身体と精神面の整え方を学べる講座

講座概要

初期、中期、後期と妊娠が進むにつれて、身体や精神面もどんどん変わっていきます。産後をより快適に過ごして頂けるよう、妊娠期の身体や精神面の整え方をしっかりと学べるコースです。

自身のためにはもちろん、妊娠期にある妊婦さんを安全に指導するために是非知っておきたい知識と、合わせて妊活期に必要な筋力やボディケアについても触れていきます。

妊娠をしている方はご自身の為に！

そして女性しか味わえない妊娠期を、身体と心からサポートしたいと思っているピラティス指導者の方も大歓迎です。



講座の特徴

妊娠するとホルモンの影響で身体も心も驚く程変化します。

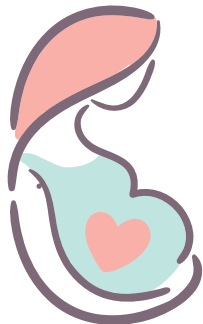
妊娠期に特化したこのコースを学ぶことで、様々なケースの妊婦さんを安全に運動指導することができるようになります。もちろん妊婦さんにもオススメしたい講座です。

3日間の集中講座を通して、女性の身体の知識を身につけ、マタニティライフに適切なエクササイズの指導法、クラス構成なども学んでいただける内容です。

卒業後の活かし方

ピラティスクラスに妊婦さんがいらした時、また様々な場面で妊婦さんに配慮でき、アドバイスが可能になります。また、病院や保健施設でも活かすことができます。

- ・妊婦さんにどのようにピラティスが役立つのかを知り、マタニティライフのサポートが出来る。
- ・スタジオなどでマタニティピラティスの指導ができる。
- ・妊娠期の身体の変化を知り、心の変化を学び、自分自身のマタニティライフに活かせる。
- ・助産院や、子育てサークル、育児支援施設などでマタニティピラティスを取り入れることができる。



こんな方にオススメ！

- ☐ ピラティスインストラクターの方
- ☐ 助産師や看護師など妊婦さんに接する仕事の方
- ☐ 妊娠・出産のために、ピラティスを学びたい方
- ... など

◎マタニティピラティス インストラクター資格講座

入学金：無料 受講料：69,410円（税込） ※コース開始1ヶ月前までのお申込みで、早期割引 65,560円（税込）となります。

※ヨガ/ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生、65,560円（税込） ※テキスト代込、全店共通1回チケット付き（3,080円相当）

期間・回数：3日間（全20時間/6時間×3回＋ホームワーク2時間）

時間：平日コース 10:15～17:00、土日コース 9:30～16:30 or 10:30～17:30

対象：ピラティス未経験の方～現役インストラクターの方まで

※妊娠中の方がご参加される場合は、専門医（担当医師）の許可が出ていること。 ※安定期に入っていること（妊娠15週目～36週目）、臨月の方はご参加いただけません。

※産後の方は、検診で問題が無く、産後より2ヶ月以上経過していること

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：マタニティピラティス 20時間トレーニング講座修了証授与

産後ピラティス インストラクター資格コース

3日間 平日・土日開講 初心者OK

妊娠・出産を乗り越えた女性に無理なくピラティスを指導するスキルを学べる講座

講座概要

産後は女性の人生の中でもとても大切な時期であり、また身体ゆがみをリセットする絶好の時期でもあります。その大切な時期である産後に、ボディメイクとしてピラティスを取り入れる事により、出産によって大きな変化があった骨盤まわりや骨格は整えやすくなります。コース内では、出産による体型の崩れを改善し、妊娠前以上のボディライン・疲れにくい身体づくりをはじめ、腰痛や肩こり・産後うつ等育児をスタートしてからの不調についてもエクササイズを中心に指導法を学んでいきます。産後のご自身の身体を整えたい、ピラティス指導者以外の方も大歓迎です。



講座の特徴

出産後～育児をしていく上で必要な女性の健康を考えるコースです。適切な時期に適切なセルフケアをする事で、女性の人生はより美しくより豊かになっていきます。3日間の集中講座を通して、産後の知識を身につけ、産後期の女性にとって適切なエクササイズの指導法、クラス構成なども学んでいただける内容となっております。

卒業後の活かし方

- ・産後の母子にどのようにピラティスが役立つのかを知り、 出産後の体をサポート / 整えることが出来る。
- ・スタジオなどで産後ピラティスの指導ができる。また、産後 身体を知ることで、適切なアドバイスも出来るようになる。
- ・心と体の変化を学び、産後の不安を取り除き、自分自身の 産後の暮らし方に活かせる。
- ・出産後、赤ちゃんを連れて一緒にクラスができる。
- ・子育てサークルや、育児支援施設などで産後ピラティスを 取り入れることができる。



こんな方にオススメ！

- ☐ ピラティスは未経験だけど、ピラティスでボディメイクしたい方
- ☐ 産後の身体の不調やゆがみを、メンテナンスしたい方
- ☐ 産後の女性にピラティスを指導したい、インストラクターの方
- ☐ 妊娠・出産のために、ピラティスを学びたい方
- ... など

◎産後ピラティス インストラクター資格講座

入学金：無料 受講料：69,410 円（税込） ※コース開始 1 ヶ月前までのお申込みで、早期割引 65,560 円（税込）となります。

※ヨガ / ピラティスインストラクターベーシック・アドバンス講座卒業生、65,560 円（税込） ※テキスト代込、全店共通 1 回チケット付き (3,080 円相当)

期間・回数：3 日間（全 20 時間 / 6 時間 × 3 回 + ホームワーク 2 時間）

時間：平日コース 10:15 ～ 17:00、土日コース 10:30 ～ 17:30

対象：ピラティス未経験の方～現役インストラクターの方まで

※妊娠中の方がご参加される場合は、専門医(担当医師)の許可が出ていること。 ※安定期に入っていること（妊娠 15 週目～36 週目）、臨月の方はご参加いただけません。

※産後の方は、検診で問題が無く、産後より 2 ヶ月以上経過していること

お支払い：一括払い・クレジットカード払い・分割払い可

資格：産後ピラティス 20 時間トレーニング講座修了証授与

「好きを仕事に」 夢を実現できる資格はコレ！

さまざまな夢をカタチに変えるパートナー。“趣味”の一步先まで学んで広がる、ワクワク・ドキドキの世界を手にしてください。

ヨガインストラクターになりたいあなたにはコレ！

ヨガベーシック資格講座（10 p）→ヨガアドバンス資格講座（11 p）

インストラクター必須資格になりつつある全米ヨガアライアンス資格を取得＆クラスの組み立て方～指導方法（軽減法やアジャストメント）等、仕事につなげられる確かなスキルを習得。
※受講生の職業：主婦、OL... など、すべてのご職業の方が対象です。

カラダメンテのプロフェッショナルを目指すあなたにはコレ！

ピラティスベーシック資格講座（28 p）

インストラクター必須資格になりつつある全米ヨガアライアンス資格を取得＆クラスの組み立て方～指導方法（軽減法やアジャストメント）等、仕事につなげられる確かなスキルを習得。
※受講生の職業：主婦、OL... など、すべてのご職業の方が対象です。

女性の強い味方！妊娠から産後まで女性をサポートできる資格はコレ！

マタニティヨガ＆産後ヨガ（13 p）、キッズヨガ（14 p）インストラクター資格講座

インストラクター必須資格になりつつある全米ヨガアライアンス資格を取得＆クラスの組み立て方～指導方法（軽減法やアジャストメント）等、仕事につなげられる確かなスキルを習得。
※受講生の職業：主婦、OL... など、すべてのご職業の方が対象です。

お家サロン開業をお考えの方にオススメの講座はコレ！

リンパマッサージ（17 p）、自然治癒と東洋医学講座（19 p）

インストラクター必須資格になりつつある全米ヨガアライアンス資格を取得＆クラスの組み立て方～指導方法（軽減法やアジャストメント）等、仕事につなげられる確かなスキルを習得。
※受講生の職業：主婦、OL... など、すべてのご職業の方が対象です。

医療や福祉関係の仕事をされている方にオススメの講座はコレ！

シニアヨガ（14 p）、シニアピラティス（30 p）インストラクター資格講座

インストラクター必須資格になりつつある全米ヨガアライアンス資格を取得＆クラスの組み立て方～指導方法（軽減法やアジャストメント）等、仕事につなげられる確かなスキルを習得。
※受講生の職業：主婦、OL... など、すべてのご職業の方が対象です。

**Q 1. 最近ヨガを始めました！
そんな初心者の私でもヨガ
インストラクターベーシック
資格講座に参加できますか？**

A.
ヨガを基礎から学べるので、未経験～初心者（3～6ヶ月）の方でも安心して参加していただけます。通常レッスンでは学べない専門知識が学べてとても楽しいですよ♪コースに通う受講生の約50%が初心者です！授業についていけないか不安という方も、スクールのお勉強以外にスタジオレッスンに通ったり、同期のみんなと集まって復習したりなどで、卒業試験の頃には、しっかり指導できるレベルまで成長していますのでご安心下さい♪

**Q 2. どれくらいの期間
通えば卒業できますか？**

A.
講座にもよりますが、短期集中の講座は3～5日間で卒業できます。当スクールでも人気のヨガベーシックコースは、週に1回ペースで通っていただくと約2ヶ月でご卒業いただけます。
1日のお勉強は6時間。
お昼だけ、夜だけ、通いたいという方には、1日3時間で4ヶ月かけて学べるゆっくりコースもございますよ♪
みなさんのプライベートやお仕事のご都合に合わせてお好きな通い方をお選びいただけます。

**Q 3. 仕事が休めない！
子どもの体調が悪い... など
急な欠席の場合はどうすれば
いいですか？**

A.
欠席された授業は、振替受講が可能です。たとえば、平日コースに通っている場合は土日コースに振替受講いただけます。もし、予定があり振替ができないという場合にも、講師との個別補講による単位取得も可能なので、お忙しい方もご安心ください！



スクールに通う前に知っておきたいQ & A

初心者でも大丈夫？どれくらいで卒業できるの？そんな通い方の悩みから卒業後の進路までみなさんの気になる疑問にお答えします！

もっと詳しく知りたい方は、スクール説明会・体験会へ♪（38, 39pを見てね！）

**Q 4. 本やDVDでお勉強
するのと、コースに通うのと
大きく違いがありますか？**

A.
本やDVDでお勉強するのもひとつの方法ですが、自分のポーズ、エクササイズへの理解が正しいかどうか、教えてくれる人がいないのが悩みのポイントですよ。講座では、講師から直接指導が入ることで自分の身体への理解、修正ポイントが実践で学べます。また、ペアワークもあり、人の身体に触れて自分で判断できる指導力も見につきます。



**Q 5. インストラクターになる
にはどうしたらいいですか？
資格を取れば大丈夫？**

A.
資格があればインストラクターになれるというわけではなく、オーディションで採用の可否が決定する場合があります。オーディションは、15分ほどのクラスを実際に指導するケースが多いのですが、お勉強する前は分からないクラスの作り方も、講座を卒業する頃には対象や年齢目的に合わせたクラス作りができるようになっていきます！
また、オーディションに向けての対策レッスンもありますので、インストラクターを目指す方へのサポートもバッチリです！

**Q 6. 自信がありません。
卒業した後、みなさんはどの
ような活動をしていますか？**

A.
卒業後、まだ自信がないという方は自信がつくまでサポートしますのでゆっくりお勉強を続けてください♪当スクールでは無料の復習会を毎月開催しているので卒業後も継続して学びを深めて頂くことができます。テーマは毎回参加者のアンケートを基に決定！学びたい内容を経験豊富なヴィオラ自慢の講師陣や国内外で活躍する人気講師が担当します♪
自信がついてきたらいざ、オーディションに挑戦！
先輩卒業生もスタジオやフィットネス等でレッスンを担当する他、企業や文化センターなどの派遣先で活躍しています♪

インストラクター紹介

とっても楽しく、温かい、個性あふれる経験豊富なヴィオラスクール自慢の講師陣です。



Sebastian 先生 Director (ヨガアドバンス講座アーサナ担当)

- 全米ヨガアライアンス認定 ERYT200 資格取得
- Yoga Arts ティーチャートレーニングコース修了
- 東洋医学コース終了
- タイ式マッサージコース修了



naomi 先生 (ヨガベーシック講座アーサナ担当)

- 全米ヨガアライアンス認定 RYT200 資格取得
- 骨盤調整ヨガインストラクター資格取得
- テンセグリティーヨガ公認指導者



(ヨガアドバンス講座解剖学、個人プログラミングコース担当) コース担当)

松原 加奈先生

- 日本体育協会公認アスレティックトレーナー
- 社団法人健康運動実践指導者



麻生 =maki= 先生 (ヨガベーシック講座解剖学担当)

- ヴィオラトリコロール認定ヨガベーシック講座修了
- 日本リフレクソロジー協会 (RAJA) 認定ベビーセラピスト資格取得
- NESTA 認定 キッズコーディネーションントレーナー資格取得
- KIDS YOGA Teacher's Training 修了



(マタニティヨガ、産後ヨガ、キッズヨガ講座担当) コース担当)

Yumi Suzuki 先生

- 1998 年頃より日常的にハタヨガを本格的に学び始める
- ラージャヨガ (タントラ・瞑想) を学び 2002 年頃からハタヨガ講師に
- 2005 年頃アシュタンガ・ヴィンヤサ・ヨガの練習、指導
- 2008 年末より二宮整体アカデミー 整体法を学ぶ
- 直伝霊気伝授、日本ヨーガ・ニケタン Y I C コース受講



chama 先生 (リストラティブヨガ講座担当)

- ヨガスタジオ TOKYOYOGA ディレクター
- フリーペーパー YOGAYOMU 発行人
- ヨガブランド samavsm ディレクター
- 著書「アシュタンガ・ヨーガ実践と探求」など
- DVD 監修「Beauty Yoga」など



伊藤 武先生 (ヨーガ哲学講座担当)

- YAJ (ヨギーニ・アソシエーション・ジャパン) 代表
- 作家、イラストレーター
- ヨーガ、サンस्कリット講師
- マルマヨーガ創始者
- 著書「図説ヨーガ大全」「秘伝マルマツボ刺激ヨーガ」「図説インド神秘事典」など



(ヨガベーシック講座アーサナ、メンタルケアヨガ指導者養成講座担当)

遠藤 光恵先生

- 全米ヨガアライアンス認定 RYT500 資格取得
- インド政府公認校認定ヨガ哲学指導者
- インド政府公認校認定ハタヨガ指導者
- インド政府公認校認定ヨガセラピー指導者
- インド政府公認校認定アーユルヴェーダヨガ 100 時間



Ayako 先生 (ヨガベーシック講座アーユルヴェーダ担当)

- 全米ヨガアライアンス 200 終了
- 呼吸と瞑想コース終了
- 陰ヨガ TTC30 時間終了



(マインドフルネス 陰ヨガティーチャートレーニングコース担当)

Chris Su 先生

- Yoga Alliance E-RYT 500 Advance Yoga Trainer



(ピラティスベーシック、ベーシックプラス、シニアピラティス パーソナルセッション、リンパマッサージ、自然治癒力講座担当)

一瀬 智佳子先生

- FTP 認定マットピラティスアドバンスマスタートレーナー資格取得
- 日本ホリスティックコンディショニング協会公認フィジカルコンディショナー
- 予防医学リンパセラピスト
- NPO 法人ヨガ連盟公認ヨガインストラクター
- アーユルヴェーダセルフケアアドバイザー ●漢方・薬膳検定資格取得



Misa 先生 (ピラティスベーシック講座担当)

- FTP マットピラティスベーシックマスタートレーナー
- FTP マットピラティスベーシックプラス取得
- シニアピラティス修了
- ピラティスパーソナルセッショントレーナーベーシック & アドヴァンス修了
- からだスキャンセルフマッサージインストラクター など



武井 典子先生 (ヨガベーシック講座哲学、呼吸と瞑想講座、個人プログラミングコース、アジャストメント & モディフィケーションコース担当)

- 全米ヨガアライアンス認定 ERYT500 資格取得
- Yoga Arts ティーチャートレーニングコース修了
- The International Sivananda Yoga Vedanta Centre TTC200 & 300 時間修了
- True yoga Chuck Miller Ashtanga Yoga TTC100 時間修了
- 8limbs Ashtanga Yoga TTC Level1 200 時間修了



(ヨガベーシック講座アーサナ、プログラミング・ティーチングテクニックスキルアップコース、ヨガとアーユルヴェーダ担当)

姉崎 志穂先生

- 全米ヨガアライアンス認定 ERYT200、ERYT500 資格取得
- 陰ヨガ指導者養成コース修了
- 呼吸と瞑想指導者養成コース修了
- 日本アーユルヴェーダ学会認定セルフケアアドバイザー



(ヨガベーシック講座アーサナ、マタニティ、産後ヨガ、キッズヨガ講座担当)

mayuko 先生

- 全米ヨガアライアンス認定 ERYT200、RYT500 資格取得
- IYC アシュタンガ yoga 初級指導者認定
- IYC ラジ yoga 講師認定
- JAA チャイルドケアコース修了
- 全米ヨガアライアンス 500 時間認定呼吸と瞑想 30 時間終了



高橋 由美先生 (ヨガベーシック講座アーサナ担当)

- 全米ヨガアライアンス認定 RYT200 取得
- 全米ヨガアライアンス認定 RYT500 取得
- 全米ヨガアライアンス認定シニアヨガ 20 時間 TTC 修了
- 全米ヨガアライアンス認定リストラティブヨガ 20 時間 TTC 修了
- チェアヨガ 16 時間 TTC 修了 ●ウーマンズヨガ 8 時間 TTC 修了 ●ヨガニードラ 12 時間 TTC 修了●陽ヨガ 16 時間 TTC 修了 ●ヴィンヤサヨガ 12 時間 TTC 修了



yama 先生 (ヨガベーシック講座哲学、シニアヨガ講座担当)

- 全米ヨガアライアンス認定 RYT200 資格取得
- インド政府公認ヨーガインストラクター
- ヨガライフアドバイザー



野見山 文宏先生 (感じてわかるヨガ・ピラティス解剖学講座担当)

- Unplug-lab Japan 代表
- クリバルヨガ教師
- 解剖学セミナー講師
- 鍼灸師
- 著書「感じてわかる！セラピストのための解剖生理」



ACO 先生 (テンセグリティー・ヨガ講座担当)

- テンセグリティー・ヨガ考案・創始
- Sun&Moon ヨガスタジオ バイリンガルインストラクター
- ヴィンヤサヨガ、アイアンガーヨガ、パワーヨガ、ラージャヨガ、リストラティブヨガ、陰ヨガ、各種ボディワークを習得
- TV・雑誌・ヨガ web サイトなどでの監修を多数 など



Sandra 先生 (ヴィンヤサヨガティーチャートレーニングコース担当)

- ヨガアライアンス 200 時間 ●ヨガアライアンスアドバンスヴィンヤサヨガ 300 時間、Jason Crandell ●ヨガアライアンス陰ヨガ 50 時間、Bernie Clark
- ヨガアライアンス陰ヨガ 50 時間中医学 & 骨盤解剖学、Jo Phee
- ヨガアライアンス陰ヨガ 50 時間筋膜 & 背骨解剖学、Jo Phee
- ヨガ医学 25 時間背骨解剖学、Tiffany Cruikshank
- Inner Axis20 時間、Max Strom ●ヨガアライアンスヴィンヤサ 20 時間、Seane Corn



中丸 裕美子先生 (ヨガベーシック講座哲学担当)

- 全米ヨガアライアンス認定 RYT200
- 全米ヨガアライアンス認定ヨガ哲学コース修了
- Kirtan Fes 出演
- インド・メーラー出演



辻川 容子先生 (ピラティスベーシック講座担当)

- FTP マットピラティス ベーシックプラス マスタートレーナー
- basi ピラティス マットピラティスコース終了 ●からだスキャンセルフマッサージマスタートレーナー ●グラビティ グループ インストラクター (GTS/ グラビティ トレーニングシステム) ●ハタヨガベーシック 60 時間 ●バー・ワークスインストラクター
- ボル・ド・ブラ認定インストラクター
- ロイクロ ベーシック トラディショナル タイマッサージ終了 ●漢方茶ブレンド協会会員



YUKI 先生 (ピラティスベーシック講座担当)

- FTP マットピラティスベーシックマスタートレーナー
- シルクサスペンション™インストラクター (全レベル修了)
- パワーワークス® インストラクター ●スレッチーズ® オフィシャルトレーニング修了
- ファンクショナルスパイン・アライメント指導者
- ヨガヴィオラトリコロール リンパマッサージコース / パーソナルセッションセミナー / ブロブス講座 修了 など



西岡 可名子先生 (シニアピラティス講座担当)

- FTP マットピラティスベーシック・ベーシックプラス
- SilkSuspension (シルクサスペンション) 指導者養成コースレベル 1、レベル 2
- からだスキャンセルフマッサージ指導者

スクール卒業生の声

参加目的、 コースに通い始めて 変わったことなど 卒業生さんの声をご紹介します！



全米ヨガアライアンス 200 時間認定
ヨガインストラクター ベーシック資格講座
卒業生：C・Iさん 年齢：28 歳

アーユルヴェーダの授業で体質によって食べたら良い物や良くない物があるということも知れて、
ヨガ以外の知識も学べました。

ヨガの色々なポーズ（アーサナ）を学びたかったので受講しました。
ヴィオラスクールを選んだ理由は、会社から近くだったのと、アフターフォローやワークショップの情報が豊富で全米ヨガアライアンスの資格取得が可能だったのです。
コースの中で一番興味を持った授業は、ヨガ哲学とアーユルヴェーダです。
哲学は奥が深いと思いました。完成したポーズを取ることがヨガだと思っていましたが、哲学的に内面（ココロとカラダ）を重視するようになりました。

次回コースに参加されるあなたの後輩にアドバイス！

ヨガを学び始めると、知りたいことが沢山出てくるし、ゴールがないので成長し続けられる分野なので、とても楽しいと思います。



全米ヨガアライアンス 200 時間認定
ヨガインストラクター ベーシック資格講座
卒業生：サマーさん 年齢：26 歳

ヨガのレッスンに参加するうちに
どうせやるなら教えられるくらい
にヨガの知識を深めたいと思う
ようになりました。

ヨガを基礎から学び、健康な身体作りを趣味にして、いつか仕事にも役立てたいと思ったから参加しました。ヴィオラを選んだ理由は、ヨガインストラクターの資格がとれて、サポート体制も充実していたので。
コースの中で一番興味を持った授業はアーユルヴェーダ。人によって持っている体質や考え方が違ったり、それによって効果的な食事があることが面白かったです。
コースに通い始めて、姿勢や呼吸を意識するようになりました。

次回コースに参加されるあなたの後輩にアドバイス！

ヨガ初心者でしたが、一から学ぶことが出来たので経験が
少ない方も安心してご参加してくださいね。



全米ヨガアライアンス 500 時間認定
シニアヨガインストラクター資格講座
卒業生：chiyoさん 年齢：32 歳

高齢者の方に、ヨガを通して
「人とつながる居場所づくり」
「自立した生活をサポート」する
場を提供したいと思います。

コース前に、担当講師のレッスンを受講し、この先生から学びたい！と思ったので受講を決めました。コースの中で一番興味を持った授業は、ティーチングです。
人に教える、伝えるという難しさを痛感しました。
回を追って、徐々に指導にも慣れてきたので楽しかったです。
また、コースに通い始めて、丁寧にゆっくり伝えることが大切なことだと実感しました。学んだことを1人1人に丁寧に伝えていきたいです。

次回コースに参加されるあなたの後輩にアドバイス！

シニアヨガは、思っていた以上に奥が深く、伝え方が一番難しく大切です。
そこをきちんと学べるコースだと思います！



FTP ピラティス認定
ピラティスインストラクター ベーシック講座
卒業生：七緒子さん

ヴィオラを卒業した講師の方が
とても上手に教えてくれたので、
その方が学んだスクールで学び
たいと思いました。

ピラティスをもっと深く知り、自分自身がインストラクターとして伝えられる立場になりたいと思って参加しました。
コースの中で一番興味を持った授業は解剖学です。
身体の仕組みを知ること、エクササイズの意味がよく理解できました。
また、コースに通い始めて呼吸と姿勢を日常生活でも意識するようになりました。
今後は、悩みや日常のクセからくる身体の不調を自分で改善できることを伝えられる場所を作っていきたいです。

次回コースに参加されるあなたの後輩にアドバイス！

思い立ったが吉日。いつからでも、だれでもやればできる！



FTP ピラティス認定
ピラティスインストラクター ベーシック講座
卒業生：I・Nさん

全くのピラティス未経験から
このインストラクターコースを
受講しましたが、身体の事で
プラスになることばかりです♪

筋肉をつけ、身体を引き締めかったこと、将来の仕事にしたいと思い参加。
ヴィオラスクールを選んだ理由は、仕事の帰りがかなり遅いので、週末に通えるのと無理なく通える場所＆卒業後のアフターサポートも充実していたので。
コースの中で一番興味を持った授業は、骨粗しょう症とピラティスです。
コースに通い始めて、日常歩いている時の姿勢や骨、筋肉の動きを意識するようになりました。
自主練習しながら身近な友達からピラティスエクササイズを伝えていきたいです。

次回コースに参加されるあなたの後輩にアドバイス！

ピラティスの経験が少ない方でも気持ちよく学べるコースだと思います。

ヨガ・ピラティスインストラクター資格コース

経験豊富で親しみやすく教え上手な講師陣、アットホームな雰囲気、資料だけではお伝えできないことがたくさんあります。

スクールを選ぶ際に ...

どんなスクールなのか？
スクールの雰囲気？
参加者はどんな方多い？
どんな授業なのか？
どんな先生が担当するのか？
授業料のお支払い方法は？

ヴィオラってどんなスクール？



受講するにあたり ...

ヨガが下手でもコースが受講できる？
体が硬くても先生になれる？
初心者でも資格取得ができるか？
急に授業を欠席しないといけない場合は？
人前に出るのが苦手だけど大丈夫？
仕事として成り立つか？

…など、知りたくなるのは当然ですね。そんな不安も、スクール説明会や授業体験会に参加することで、疑問や悩みも解消。コースで学べる内容や卒業後のサポートについてもご説明します。講師やスタジオの雰囲気なども感じてみてくださいね♪

①無料体験説明会

ヨガ・ピラティス講座のメイン講師が担当します！！

授業体験会の流れ

実際に学ぶ授業内容の一部を体験していただけます。(ヨガ 90分 / ピラティス 60分)

オススメ

ヨガ



体験会中に聞けなかった
疑問や質問等も、サポ-
トセンタースタッフが終
了後に個別での相談もで
きますよ♪

ピラティス



内容

目指せる資格、便利な振替授業、
無料勉強会やスタジオ開放な
ど・・・ヴィオラならではの
魅力を紹介。

『ヨガ・ピラティスとは一体なん
だろう？』のお話から、体験レッ
スン。正しい姿勢をマスターす
ることで、驚くほど体が軽く！

希望者は個別相談も！質疑応答、
卒業生の活躍について紹介独立、
就職、フリーなど様々な働き方
をする OG の活躍ぶりも紹介！



②個別相談会

スクールスタッフが、スクール選びの疑問・質問を一緒に解決！

初めてスクールに通う方にこそご参加いただきたい 60 分の無料説明会です。



ヒアリング&カウンセリング。あなたのご希望の
コースや今後の目標などをじっくり伺いプランを
ご提案！ヴィオラスクールの各コースカリキュラ
ムや通い方、参加者の特徴や受講料のお支払い方
法などご説明させていただきます。

コース 無料体験説明会に行ってみよう！

初心者の方でも安心！わかりやすいテキスト ...etc

ヴィオラスクール 7 つの特徴

参加無料
要予約

- ①世界 70 ヶ国以上で認められている「全米ヨガアライアンス資格」講座受講者数西日本 no.1 (自社調べ)
- ②国内最大のピラティス団体「FTP ピラティス資格」講座受講者数全国 no.1 (自社調べ)
- ③専門スキルを短期間で学べる多数のカリキュラムをご用意！カリキュラム数西日本 no.1 (自社調べ)
- ④平日、土日、夜間コースから選べる！講座開講数関西 no.1 (自社調べ)
- ⑤アジア最大のヨガイベント「ヨガフェスタ」へ出演する講師数西日本 no.1 (自社調べ)
- ⑥アクセスが便利！駅近 / 徒歩 1 分
- ⑦サポート体制が充実！

- ・振替制度がある。・毎月 3 回以上の無料復習会があり、卒業後も復習やスキルアップができる。
- ・毎月 100 時間以上のスタジオ無料開放時間があり、練習の場を提供。
- ・卒業生へのお仕事斡旋。 関西に直営スタジオ 3 店舗、派遣もあり。
- ・開業サポート、就職時のオーディション対策がある ... など



無料体験説明会 & 個別相談会 開催日時とご予約方法



①無料体験説明会：

ヨガインストラクター授業体験会（本町スタジオ） 平日・週末各 1 回開催。

ピラティスインストラクター授業体験会（本町スタジオ） 平日・週末各 1 回開催。

※最新の日程、他スタジオの日程は、スクールホームページの説明会ページをご確認ください。

②個別相談会：午前、午後、夜など、ご希望の日程でお問い合わせください。

ご予約は、サポートセンターへお電話(06-6262-5852 月-土/10:00-20:00)または、ホームページの予約フォームよりご予約をお願い致します。

説明会当日のお申し込みで ...

授業体験会&スクール
説明会参加当日に
ヨガ・ピラティスイン
ストラクターベーシックコース
をお申込で特典を
ご用意しています！

一例) yogaworks
ヨガマット 1 本
プレゼント♪

無料体験会・説明会 | 資料請求・お問合せ | コースへのお申込み | サポートセンター 06-6262-5852

YOGA
viola tricolor
～ヨガ ヴィオラトリコロール～

ヨガインストラクター資格コース | ピラティスインストラクター資格コース | マタニティ・産後・キッズ・シニア | インストラクター紹介 | インストラクター資格無料体験・説明会 | 開講スケジュール | 料金一覧 | 安心のサポート体制

今よりもっと輝くあなたに
あなたのチャレンジを応援します。

無料体験会は
こちらから▶

全米ヨガアライアンス認定200時間コース
ヨガインストラクター ベーシックコース

初心者 OK
基礎から体系的に学べる！

週1日～
ライフスタイルに合わせて選べる通学

特典有
コース限定のスペシャル特典多数！
ヨガウェア、ヨガマット、ヨガブロック、ヨガストラップ etc...

受講者数 西日本 No.1 (自社調べ)
2,000人以上が受講のヴィオラで最も人気の講座！

▶【毎週開催】インストラクターコースのレッスンを無料体験！

ヴィオラスクールのホームページ・・・<https://yoga-viola.net> ▶▶▶



お申込み方法

step
1

コースの選択

全米ヨガアライアンス認定 200&500 時間ヨガインストラクターコース、FTP ピラティス認定マットピラティスインストラクターコースからご希望のコースを選択してください。

※コースについてのご相談等は、お気軽にサポートセンターまでご相談ください。(06-6262-5852 月-土/10:00-20:00)

step
2

エントリーシートの提出

エントリーシートに必要な項目をご記入の上、06-6262-5853 まで fax いただくか、スタジオにてご提出下さい。

エントリーシート提出をもちまして、「お申し込みが仮予約」となります。

※エントリーシートは次ページに添付しておりますが、WEB からもお申し込みできます。



step
3

お支払いについて

ヨガ・ピラティストレーニングコースをお申し込みの場合は、頭金 30,000 円の入金のもちまして「お申し込みが本予約」となります。

頭金は、エントリーシート提出後、1 週間以内にご入金をお願い致します。ご入金の確認が取れない場合、キャンセル扱いとなる場合がありますのでご注意ください。頭金のご入金後、エントリーシート提出から 1 か月以内を「残金お支払い予定日」とし、弊社指定の銀行口座にお振込みをお願いします。その他、クレジットカード (VISA/MASTER のみ)、教育ローン (分割 3 ~ 60 回) による支払いも可能です。

(手数料等の詳細につきましてはお問合せ下さい。)

※短期集中コース (キッズヨガ、マタニティヨガ、シニアヨガ、産後ヨガ等) お申し込みの場合は、エントリーシート提出後、1 週間以内に受講料全額のご入金をお願い致します。

step
4

お支払いのご案内

受講料金は、ヴィオラトリコロールスタジオ店頭支払い・銀行振込・クレジットカード決済の何かでお支払いください。

クレジットカードをご利用の場合は、ヴィオラトリコロールスタジオ店頭にてお支払いください。(※東京・福岡・名古屋 開催コースはオンライン決済がご利用いただけます。その他の開催地域は、コースによってはオンライン決済もご利用いただけますので、お問合せください。)

三井住友銀行 難波支店 普通 口座番号：8032530 株式会社アースシステム宛

step
5

ご案内の郵送

頭金または、コース受講料納付後に、スクール事務局より当日のご案内をご送付させていただきます。

step
6

各コース初日

ご案内にて事前に連絡をしている日時、場所へお越しください。

ヴィオラのコミュニティ

各界の著名講師によるワークショップやイベントなどの最新情報、ヨガポーズ集、ヨガと食生活など、日常に役立つ情報 ... など twitter や facebook にて情報を配信しています♪



ツイッターファンページ「フォロー」して下さい♪ →
https://twitter.com/YOGA_viola



フェイスブックページ「いいね！」して下さい♪ →
<https://www.facebook.com/viola.yoga>



インスタグラムはじめました!! →
@yogaviolatricolor をフォローして下さい♪



会員番号		案内	郵送 当日	受付日	年	月	日
------	--	----	-------	-----	---	---	---

インストラクター養成コース エントリーシート

ヴィオラトリコロール インストラクター養成コースにお申し込みいただき誠に有難うございます。

必要事項をご記入の上、FAXまたはご郵送にてお送りください。

※ヨガベーシック / アドバンスコース、ピラティスベーシック / ベーシックプラスコースをお申込みの方は、

エントリーシート提出後7日以内に頭金3万円、または受講料全額のお支払いをお願い致します。

※短期集中コース及びパーソナルセッションセミナーをお申込みの方はエントリーシート提出後7日以内に受講料全額のお支払いをお願い致します。

※ご入金が確認できない場合は、キャンセル扱いとなる場合がございますのでご了承下さい。

※FAXでエントリーされた方は、エントリーシートをコース初日にご持参ください。

お申込みコース名	☐ 全米ヨガアライアンス認定 200 時間コース（ベーシック / アドバンス） ☐ 全米ヨガアライアンス認定 500 時間コース （キッズヨガ / シニアヨガ / マタニティヨガ / 産後ヨガ / アシュタンガヨガ / ヴィンヤサヨガ / アロマ講座 解剖学 / ヨガ哲学 / 呼吸と瞑想 / 自然治癒力講座 / リンパマッサージ / 他「 ☐ FTTPピラティス（ベーシック / ベーシックプラス） ☐ その他コース（シニアピラティス / パーソナル講座 / その他「
スタート日時	年 月 日（ ） スタート 朝昼・夜・土日祝

■ ヨガベーシック / アドバンスコース、ピラティスベーシック / ベーシックプラスコースをお申込みの方

・頭金お支払い予定日： 月 日 （お支払い方法： ☐お振込 ☐クレジットカード ☐ご来店）

・残金お支払い予定日： 月 日 （お支払い方法： ☐お振込 ☐クレジットカード ☐ご来店 ☐分割）

■ 短期集中コースをお申込みの方

・受講料お支払い予定日： 月 日 （お支払い方法： ☐お振込 ☐クレジットカード ☐ご来店 ☐分割）

お名前	(ふりがな)	生年月日	年 月 日
		性 別	☐ 男性 ☐ 女性
	(お名前のローマ字)		
ご住所	〒 -		
メール	@		
電話番号	自宅 ()	携帯	()
緊急連絡先	電話番号 ()		
	氏名 続柄		
職 業	・会社員 ・アルバイト ・スポーツジム関係 ・医療関係 ・教育関係 ・福祉施設 ・美容関係 ・インストラクター（フィットネス、ダンス、バレエ、他「 ・学生 ・スポーツ選手「ジャンル： 」 ・その他（		
※現在妊娠中の方は、コースご受講時に妊娠第何週目か必ずご記入ください。 週目			

このコースを知ったきっかけは？（複数回答可）
・インターネット（キーワード検索「キーワード： ヨガルーム / ミクシー / ツイッター / その他「 ・ヴィオラトリコロール（オフィシャルサイト / スタジオ） ・雑誌（ヨギーニ / ヨガジャーナル / ヨガヨム / その他「 ・紹介（知人 / 過去の卒業生から「紹介者様：

現在、どこでどのような（ヨガ／ピラティス）をしていますか？
・ 行っている場所：
・ 流派（種類）：
・ ヨガ／ピラティス歴：

現在・過去に経験したスポーツ・怪我などを詳しくご記入ください。

コースへの参加動機をご記入ください。

このコースで学びたいことなどをご記入ください。

すでにヨガやピラティスなどの資格をお持ちの方はご記入ください。

備考欄

【キャンセル規定】

■ヨガベーシック・アドバンス、RYT200 短期集中コース、ピラティスベーシック・ベーシックプラスコース■

1. 頭金のご入金完了前、または教育ローン契約成立前のキャンセルについては、キャンセル料等は発生しません。
2. 頭金のご入金完了後、お客様のご都合によるキャンセルについては、受講開始までに申し出るものとし、頭金としてお預かりさせていただいている 30,000 円をキャンセル手数料と替えさせていただくものとします。残金につきましては下記通りご返金させていただきます。
 - ・養成コース開始日の
 - ◇ 30 日前までにお申し出頂いた場合 ⇒ 100%をご返金
 - ◇ 29 日前～ 15 日前までにお申し出頂いた場合 ⇒ 50%をご返金
 - ◇ 14 日前～当日までにお申し出頂いた場合 ⇒ 全額キャンセル料となります。

■短期コース（6 時間～ 50 時間コース）■

- ・養成コース開始日の
 - ◇ 10 日前までにお申し出頂いた場合 ⇒ 100%をご返金
 - ◇ 9 日前～ 4 日前までにお申し出頂いた場合 ⇒ 50%をご返金
 - ◇ 3 日前～当日までにお申し出頂いた場合 ⇒ 全額キャンセル料となります。

■オンラインコース■

- ・養成コース開始日の
 - ◇ 16 日前までにお申し出頂いた場合 ⇒ 100%をご返金
 - ◇ 15 日前～ 10 日前までにお申し出頂いた場合 ⇒ 50%をご返金
 - ◇ 9 日前～当日までにお申し出頂いた場合 ⇒ 全額キャンセル料となります。

3. 受講開始後のキャンセルお申し出につきましては、原則としてご返金できかねますので予めご了承ください。

ご不明な点やご質問等がございましたらお気軽に問合せください。

(株)アースシステム ヴィオラスクールサポートセンター tel：06-6262-5852 fax：06-6262-5853 e-mail：info@yoga-viola.net

上記キャンセル規定をご確認頂き、ご署名ください。

☐ 上記キャンセル規定に同意します。

年 月 日

氏名

スタジオの紹介

関西ではなかなかお目にかかる機会の少ない業界の著名講師を招いてのワークショップや、自然の光を浴びながらの関西最大級の外ヨガイベント『ロハスヨガ』を主催。

第一線で活躍する方々と間近に話すことや、開放的な野外での活動・触れ合いを通して、決して見た目だけ・表面的なものだけにとどまらない『内面からの美しさ』を追求しています。



ヴィオラトリコロール 大阪本町スタジオ
地下鉄御堂筋線「本町」駅 徒歩 1 分
tel : 06-6263-4141



ヴィオラトリコロール 堺泉北スタジオ
泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅 徒歩 1 分
tel : 072-292-2902

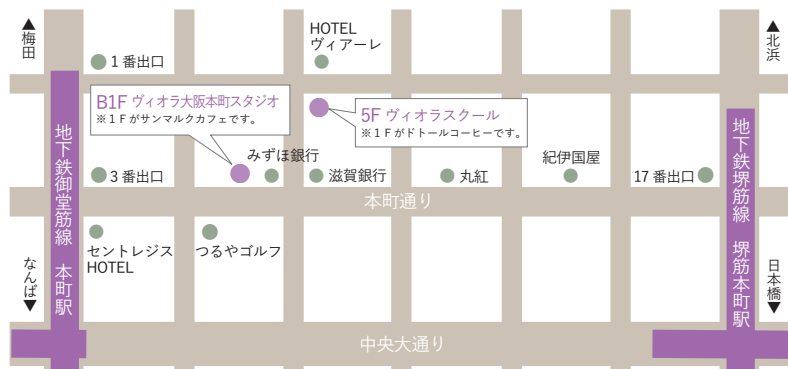


ヴィオラトリコロール 千里中央スタジオ
北大阪急行「千里中央」駅 徒歩 1 分
tel : 06-6871-4147



ヴィオラトリコロール 天王寺あべのスタジオ
近鉄 阿部野橋駅 徒歩 1 分
tel : 06-6626-6800

● アクセスマップ (ヴィオラ大阪本町スタジオ & ヴィオラスクール)



● ヴィオラ大阪本町スタジオ tel:06-6263-4141 〒541-0053 大阪市中央区本町3丁目4番10号 本町野村ビル B1F
アクセス：地下鉄御堂筋線「本町」駅 3番出口より徒歩 1分

● ヴィオラスクール tel:06-6262-5852 〒541-0052 大阪市中央区安土町3丁目2番4号 JUST 本町ビル 5F
アクセス：地下鉄御堂筋線「本町」駅 1番出口より徒歩 1分

趣味から始めるならまずは
スタジオの体験レッスンから♪



スタジオホームページ
<https://www.yoga-viola.com>



スクールホームページ
<https://yoga-viola.net>

● ご予約・お問合せ



ご不明な点やご相談などもお気軽にサポートセンターまでお問合せくださいませ♪

ヴィオラスクール サポートセンター

(月 - 土 / 10:00 ~ 20:00 日祝休み)

tel:06-6262-5852 fax:06-6262-5853 mail : info@yoga-viola.net

〒541-0053 大阪府大阪市中央区本町3丁目4番10号 本町野村ビル4階



