

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

東京・名古屋・福岡

New Style!  
All Online

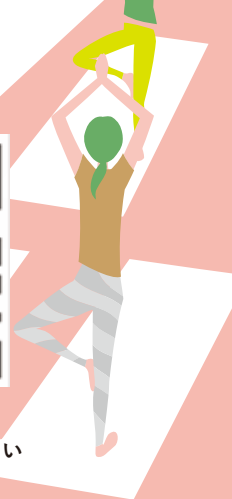


オンライン

開講講座のご案内



詳しくはQRコードより  
ホームページをご確認ください



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

アーサナやプラーナヤーマなどの実践はもちろん、ヨガの智慧とアーユルヴェーダについて学び、日常的にできるケアや微細な心の性質を学んでいきます。

経験者  
向け

早期  
割引

卒業生  
価格

オンライン 2022年11月19日開講 全6日間オンライン土曜日コース

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

産後は女性の人生の中でもとても大切な時期であり、また身体の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。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。

初心者  
OK

set 割

早期  
割引

卒業生  
価格

オンライン 2022年12月6日開講 全6日間 オンライン火曜日コース

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

このコースでは、3歳～のお子様を対象としたキッズ向けヨガプログラム、そしてヨガがお子様の成長とどのように関わり、どう活かしていくかを学びます。アーサナはもちろん、ヨガ哲学・呼吸法も取り入れながら、子供へのヨガの伝え方（指導法）、クラスの組み方などをお勉強します。

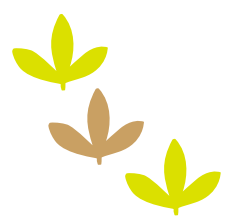
初心者  
OK

set 割

早期  
割引

卒業生  
価格

オンライン 2023年1月28日開講 全6日間 オンライン土曜日コース



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

シニアの方と一緒にヨガを楽しみ、人生の先輩方に健康サポートをするためのシニアヨガクラスの指導方法を学ぶトレーニングコース。椅子に座ったまま出来るヨガ、膝や腰にトラブルのある方への対処方法などを学びます。

オンライン 2023年1月7日開講開講 全6日間オンライン土曜日コース

初心者  
OK

早期  
割引

卒業生  
価格

産後のお母さんのボディメイク、産後の心と体を楽しくケア

## 産後ヨガインストラクター資格コース

女性は、出産を終えたらずっと産後。その中でも産後6ヶ月間の過ごし方について、身体に合わせたアーサナ（ポーズ）、ヨガ哲学・呼吸・瞑想などを学びます。お子様との関わり、ご自身の心との付き合い方もお勉強していきますので、ヨガ指導者以外の女性の方にもぜひ、ご受講頂きたいコースです。

オンライン 2023年3月1日開講 全6日間 オンライン土曜日コース

初心者  
OK

set 割

早期  
割引

卒業生  
価格

マインストラクターによる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

妊娠期の女性に起こる様々な変化やトラブルを理解し、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コースです。

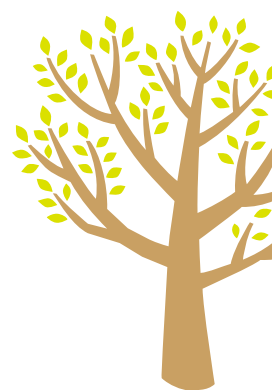
オンライン 2023年4月9日開講 全6日間オンライン日曜日コース

初心者  
OK

set 割

早期  
割引

卒業生  
価格



## 受講対象者、資格について



受講対象者：ヨガ・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)

申込み締切：各コースの開始1週間前（最小遂行人数あり）

目指せる資格：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資格 500 時間に充当  
(RYT500 資格の取得詳細はお問い合わせください。)

## 受講料金について

通常価格	63,100 円 (69,410 円 / 税込)、テキスト代込み	※東京開催のみ 67,000 円 (73,700 円 / 税込)
早期割引	59,600 円 (65,560 円 / 税込)、テキスト代込み	※東京開催のみ 63,500 円 (69,850 円 / 税込)
卒業生割引	59,600 円 (65,560 円 / 税込)、テキスト代込み	
set 割	60,100 円 (66,110 円 / 税込)	※東京開催のみ 64,000 円 (70,400 円 / 税込)
set 割 + 早期割引併用	56,600 円 (62,260 円 / 税込)	※東京開催のみ 60,500 円 (66,550 円 / 税込)

## オンライン資格講座について

オンライン de ヨガ資格は、関西の老舗ヨガインストラクタースクール ヴィオラトリコロールが手掛ける、全ての日程をオンラインで学べるインストラクター資格コースです。

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。

私たちヴィオラトリコロールはこれからも当初の目標を変えず、常に進化を続け、

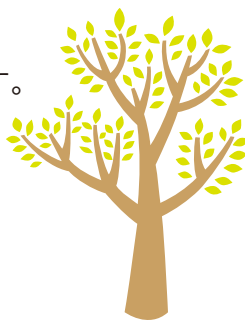
新しいオンラインというステージでも、可能な限り最高のトレーニングを皆さまにお届けします。

## オンライン de ヨガ資格 受講方法



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)

受講時は大きな画面の方が視聴しやすいため、タブレットや PC での受講をお勧めしております。※PC をご利用の場合は、スピーカーやマイクで音声の出入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。



## Yumi Suzuki先生



マタニティ  
ヨガ  
キッズ  
産後  
ヨガ

腰椎ヘルニアを患ってから体を治す目的として1998年頃より日常的にハタヨガを本格的に学び始め、加えてラージャヨガ(タントラ・瞑想)を学び2002年頃からハタヨガ講師を始める。

2005年頃アシュタンガ・ヴィンヤサ・ヨガの練習を始め同ヨガを指導、2008年末より二宮整体アカデミーで整体法を学び始める。

## mayuko先生



マタニティ  
ヨガ  
キッズ  
産後  
ヨガ

幼少期は山や海など自然に触れる環境で育ち、自然の中からシンプルな考え方や生き方を学ぶ。2児の母となり身体と心の大きな変化をyogaがサポートしてくれると実感し、yogaを自分の人生にしっかり取り入れたいと思い、養成コースを受講。

現在は大阪市内を中心にyoga Instructorとして活動しています。

## 姉崎志穂 先生



ヨガと  
アーユル  
ヴェーダ  
自分の為の  
ヨガ基礎講座

ヨガとの出会いは2009年。アシュタンガヨガやアライメントを意識したヨガを練習し、インドゴアで定期的にRolf and Marci Naujokat師からアシュタンガヨガの指導を受けています。

かねてより興味を持っていたアーユルヴェーダを深めるために、2016年浅貝賢司医師に師事し、セルフケアアドバイザーの資格を取得。スリランカに渡り、本場のアーユルヴェーダ的生活を体験しました。現在はインストラクター養成講座の指導やヴィンヤサヨガ、ハタヨガを中心に、アーユルヴェーダを取り入れた季節のヨガプラクティスの指導、個々のクライアントに合わせたプライベートクラスの指導を行っています。

## Misa先生



産後  
ピラティス

ピラティスとの出会いは長年通っていたヨガスタジオでした。わずか45分間のピラティスレッスン後、自分の身体がいつにも増して軽くなり楽に動いていることに驚きました。継続していくにつれ、自然と身体が整い心の軸もブレなくなりました。

『身体を正しく使うことで日常生活が変わる』ピラティスは難しくありません。そして、何歳になっても身体を整えられる事をわかりやすくお伝えしていきます。

## 遠藤光恵 先生



メンタル  
ケア  
ヨガ  
使える  
ヨガ指導  
トレー  
ニング  
コース

2004年"命"と向き合う経験をしたことをきっかけに、同年ヨガ指導者養成コースを受講しその後指導者となる。

調和すること、ヨガの教えを本質的に理解することを大切にしている。

アーユルヴェーダ、ハタヨガ、タントラヨガ、瞑想、哲学、心理学、セラピーなどを国内外で学び続けている。

クラス以外にヨガ指導者養成コースも担当し、指導者の育成を行なっている。

## 一瀬智佳子 先生



自然  
治癒力と  
東洋  
医学

五年間のOL生活の後、エアロビクスインストラクターに転身。ピラティスに魅了され、ピラティスの指導者養成コースのトレーナーの道を歩む。リンパマッサージ、東洋医学、自然治癒力などの学びを経て様々な講座を立ち上げ「カラダとココロに向き合う大切さ」をお伝えしています。「日々ご機嫌♪」な日常生活を送れるように、持てる全ての知識経験をお伝えします。

## 松原加奈 先生



ヨガ  
解剖学

日本体育協会公認アスレティックトレーナー  
大阪ハイテクノロジー専門学校スポーツ科学科卒業  
鍼灸接骨院、スポーツ整形外科でアスレティックリハビリテーションを担当  
大阪府警ラグビー部メディカルチームトレーナー、高校全国出場ラグビー部、バスケットボール部専属トレーナー  
ラグビー、野球、バレエ、陸上、バスケ、バドミントン、柔道、相撲などスポーツ種目問わずサポート。現在パーソナルトレーナーとして活動中。



ご予約・お問い合わせ  
ヨガ ヴィオラトリコロール

06-6262-5852

サポートセンター

(月～土/10:00～20:00 日祝休み)



info@yoga-viola.net  
https://yoga-viola.net