





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 RYT200 資格取得コース
- 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 300 時間 インストラクター講座 (RYT300)
- 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 リストラティブメソッド養成コース  
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
- 18 アシュタンガヨガ・イマージョンコース  
チャクラ講座
- 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 アーユルヴェーダコース
- 24 メンタルケアヨガ(心のためのヨガ)指導者養成コース  
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
- 25 マインドフルネス陰ヨガコース ~伝統中医学 経絡編~  
筋膜刀 ティーチャートレーニングコース
- 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 リフォーマーベーシック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  
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
- 38 ピラティスパーソナル指導者資格コース  
ピラティス解剖学インストラクター資格コース
- 39 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
- 40 「好きを仕事に」夢を実現できる資格はコレ!
- 41 スクールに通う前に知っておきたいQ&A
- 42 インストラクター紹介
- 43 スクール卒業生の声
- 44 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!
- 46 お申込み方法
- 47 インストラクター養成コース エントリーシート
- 49 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)
- ◆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・RYT300 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 50 時間程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。

### ③短期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。短期コースで専門分野 (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。

サポートセンターが  
「あなたの夢の実現」  
をお手伝い!



## 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。

### ③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。

卒業後のサポート等は作成時点のものであり、将来予告なく変更されることがありますのでご了承ください。ご不明な点がございましたらお気軽にサポートセンターまでお問い合わせくださいませ。



# 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♪



Ayako 先生

### 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・・・

- ★イオンカルチャークラブでの派遣のお仕事
- ★企業様へのお出張ヨガ&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沢山！

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

沢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くらいかかるのかな？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/>



お仕事紹介サポート等は作成時点のものであり、将来予告なく変更されることがありますのでご了承ください。  
ご不明な点がございましたらお気軽にサポートセンターまでお問い合わせくださいませ。



# 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

弊社にて RYT200 取得する場合、RYT200 短期集中講座を受講していただくか、または RYT200 資格取得コース【ベーシックパート】と RYT200 資格取得コース【アドバンスパート】の受講が必要となります。ベーシックパート修了者で RYT200 資格取得を目指す方の取得期限として、次回開催日程が決定している【アドバンスパート】を受講して頂くことになります。各コースのご受講際、全てのスケジュールへの参加、指定された宿題の提出、指定されたスタジオレッスン回数の参加、実技・筆記試験に合格することで、全米ヨガアライアンス 200 時間の取得を目指していただくことが可能です。

※ RYT200 資格取得コース【ベーシックパート】のみの受講でもヴィオラトリコロール認定ヨガベーシック講座修了書授与の資格取得になります。

ご自身の必要なカリキュラムなどが不明な場合や、いつまでに取得を目指しているなどご希望がございましたら、一度サポートセンターまでご相談ください。尚、RYT200 資格取得コースの資格条件・カリキュラム内容・開催スケジュールなどは、作成時点のものであり、将来予告なく変更されることがありますのでご了承ください。また RYT200 資格取得コース【アドバンスパート】は開講を予定していますが、必ずしも開講されるとは限りません。

### 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。

RYT200 資格取得コースメイン講師  
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

期間・回数：2～4ヶ月（全63時間/3時間×17回 [内3時間×2回分はオンラインアーカイブ視聴] + 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 ヨガベーシック資格授与

当校ヨガベーシックインストラクター資格コースをご受講で、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）を目指することができます。

弊社にて RYT200 取得する場合、RYT200 短期集中講座を受講していただくか、または RYT200 資格取得コース【ベーシックパート】と RYT200 資格取得コース【アドバンスパート】の受講が必要となります。ベーシックパート修了者で RYT200 資格取得を目指す方の取得期限として、次回開催日程が決定している【アドバンスパート】を受講して頂くことになります。尚、RYT200 資格取得コースの資格条件・カリキュラム内容・開催スケジュールなどは、作成時点のものであり、将来予告なく変更されることがありますのでご了承ください。

※ RYT200 資格取得コース【ベーシックパート】のみの受講でもヴィオラトリコロール認定ヨガベーシック講座修了書授与の資格取得になります。

その他：卒業後復習会あり・スタジオ開放制度・就職サポートなど

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（スーリヤナマスカーラ）、スタンディングアーサナ（立位）、ツイスト&フォワードバンドアーサナ（ねじりと前屈）、バックバンドアーサナ（後屈）、インバージョンアーサナ（逆転）、補助道具（プロップス）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期待されます。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）

※哲学の際に『ヨガ・スートラ』の書籍が必要です（2,420 円）

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 ヨガアドバンス資格授与

当校ヨガベーシックインストラクター資格コースをご受講で、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）を目指すことができます。

その他：卒業後復習会あり・スタジオ開放制度・就職サポートなど

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・バックバ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 & フォアバーンド・ヒップオープナー・インバージョン・アームバランス・バックバンド、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標です。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）※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）を目指すことができます。

弊社にて RYT200 取得する場合、RYT200 の全てのスケジュールへの参加、指定された宿題の提出、スタジオレッスン10回参加、実技・筆記試験に合格することで、全米ヨガアライアンス200時間の取得を目指していただくことが可能です。

ご自身の必要なカリキュラムなどが不明な場合や、いつまでに取得を目指しているなどご希望がございましたら、一度サポートセンターまでご相談ください。

なお、カリキュラム・必須/選択科目・開催スケジュールなどは、作成時点のものであり、将来予告なく変更されることがありますのでご了承ください。

その他：卒業後復習会あり・スタジオ開放制度・就職サポートなど

## 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 300 時間 インストラクター講座 (RYT300)



### 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 300 時間資格の取得方法

現在開講している各講座は各コース単体でヴィオラトリコロール認定資格取得となります。  
弊社にて RYT300 取得する場合、必須科目:150 時間+選択科目:150 時間の合わせて 300 時間のカリキュラムを終了していただく必要がありますが、RYT300 資格取得各コースの資格取得条件・カリキュラム内容・開催スケジュールなどは、作成時点のものであり、将来予告なく変更されることがあり、将来 RYT300 を取得するために必要なすべての講座を開講することをお約束するものではありません。  
ご自身の必要なカリキュラムなどが不明な場合や、いつまでに取得を目指しているなどご希望がございましたら、一度サポートセンターまでご相談ください。  
※ RYT300 内の各コース単体の受講でもヴィオラトリコロール認定修了書授与の資格取得となります





全米ヨガアライアンス認定 300 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。



全米ヨガアライアンス認定 300 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。
- 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。



### 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300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 300 時間 3日間 平日・土日開講 未経験・初心者 OK

## キッズヨガインストラクター資格コース

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。コース卒業後、すぐにキッズクラスが開業できる講座内容になります。



### 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、人生をしっかりと強く、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 300 時間 3日間 平日・土日開講 未経験・初心者 OK

## シニアヨガ(高齢者向け)インストラクター資格コース

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チェアヨガのポーズ、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的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

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、さらに精神的リラック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300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 300 時間 3日間 土日開講 経験者向け

## ヨガ解剖学 インストラクター資格コース

身体の仕組みとアーサナをつなげて理解する人気講座！



### 講座概要

人気アスレチックトレーナーとして活躍してきた松原加奈先生による解剖学コース！

そんな加奈先生に体を指導する人として、絶対に知っておいてもらいたい解剖学を紐解いてもらう 20 時間コース！

### こんな方にオススメ！

- 基本の解剖学がわかってもっと深く学びたい方
- インストラクターならびに指導を志している方

### 講座の特徴

ヨガのアーサナで身体をどう使っているのか、どう使うのがいいのかを学んでいきます。

基本的な、組織、筋肉、関節について学んでから、さまざまな姿勢に対応する為に姿勢別の身体の使い方を学びます。そしてヨガのアーサナを実際に行い、解剖学的にみていきます。

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。

※ RYT200 資格取得コース / ピラティスベーシックインストラクターコース卒業生は、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 300 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 300 時間 3日間 平日・土日開講 経験者向け

## 呼吸法と瞑想法

## インストラクター資格コース

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、そして確実にを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、プラナー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。

※ RYT200 資格取得コース / ピラティスベーシックインストラクターコース卒業生は、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 300 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 300 時間 **3日間** **土日開講** **経験者向け**

## リストラティブメソッド養成コース

講座内容がリニューアル!

全国で活躍する人気講師 Chama 先生が直接指導!

### 講座概要

『リストラティブメソッド』とは通常の身体やマインドの活動を離れ、自分があるがままの状態へと導くヨガです。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。そして、リニューアルした今回のリストラティブメソッド養成コースは『ポリヴェーガル理論』の概念を理解し、【フィジカル⇄マインド】の切り替えをヨガ指導にどのように取り入れるのかを学んでいただけます。

入学金：無料 受講料：80,300 円（税込）※テキスト代別途 ※RYT200 資格取得コース / ピラティスベーシックインストラクターコース卒業生は、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：リストラティブメソッド養成コース 20 時間トレーニング講座資格授与、全米ヨガアライアンス認定 300 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!

- リストラティブメソッド (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 300 時間 **3日間** **土日開講** **どなたでも OK**

## ヨガ哲学 インストラクター資格コース

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。  
※ RYT200 資格取得コース / ピラティスベーシックインストラクターコース卒業生は、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 300 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 300 時間 3日間 平日・土日開講 どなたでも OK

## リンパマッサージ インストラクター資格コース

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。

※ RYT200 資格取得コース / ピラティスベーシックインストラクターコース卒業生は、

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 300 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 300 時間

5日間 平日・土日開講 経験者向け

## アシュタンガヨガ・イマージョンコース 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。

### 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

### 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。

※RYT200資格取得コース/ピラティスベーシックインストラクターコース卒業生は、94,050円（税込）となります。

※テキスト代込、1ヵ月マイソールパス（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300時間資格の選択科目30時間分にカウントされます。



全米ヨガアライアンス認定 300 時間

6日間 平日・土日開講 どなたでも OK

## チャクラ講座

7つのチャクラを知り、ヨガ指導に活かす方法を学びます。



### 講座概要

身体エネルギーの通り道にある関所のような役割を持つチャクラ1つ1つを紐解いていきましょう。

しっかりと構成されたレッスンでヨガの練習と行えば、エネルギーの滞りが解消され、バランスの崩れていたチャクラが刺激され、その結果『よく調整されたヨガレッスンを受けると、気持ちが明るく軽くなり、リフレッシュできる。』と感じるとも言われています。今回この講座では、チャクラを実際ヨガのクラスに取り入れる方法を学びます。

### 講座の特徴

ヨガには、様々な面があり効果やお客様が求めているものも様々です。

チャクラと聞くとスピリチュアルなイメージをする方も多いと思いますが、ヨガインストラクターとして、様々な面からヨガを指導できるようにチャクラについてもしっかりと学んでみませんか？

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。

※RYT200資格取得コース/ピラティスベーシックインストラクターコース卒業生は、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ど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：チャクラ講座修了証授与、

全米ヨガアライアンス認定300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！

- チャクラに興味がある方
- ヨガ指導にチャクラを活かしたい方
- ヨガ初心者の方  
（※ヨガ未経験の方もご参加頂けます。）
- ストレスや不安を抱えている方 ... など



全米ヨガアライアンス認定 300 時間

3日間 平日・土日開講 どなたでも OK

## 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

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。

※ RYT200 資格取得コース / ピラティスベーシックインストラクターコース卒業生は、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 300 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！

- 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



全米ヨガアライアンス認定 300 時間

3日間 平日・土日開講 STEP 1 終了者

## 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

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。

※ RYT200 資格取得コース / ピラティスベーシックインストラクターコース卒業生は、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 300 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 300 時間

5日間 平日・土日開講 経験者向け

## 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

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！  
ケガをさせない為のヨガ指導を学ぶ！

### 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、お客様へ指導を出来ていますか？  
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ただ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。

※RYT200資格取得コース/ピラティスベーシックインストラクターコース卒業生は、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300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 300 時間

5日間 平日・土日開講 経験者向け

## 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

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、理に適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。

※RYT200資格取得コース/ピラティスベーシックインストラクターコース卒業生は、  
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300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 300 時間

5日間 平日・土日開講 経験者向け

## 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～

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、お勤めのア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。

※RYT200資格取得コース/ピラティスベーシックインストラクターコース卒業生は、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300時間資格の必須科目30時間分にカウントされます。







全米ヨガアライアンス認定 300 時間

3日間 平日・土日開講 どなたでも OK

## ヨガとアーユルヴェーダ

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？ 病気にならないようにするためには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。

※ RYT200 資格取得コース / ピラティスベーシックインストラクターコース卒業生は、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（ヨガをした事が無い方）～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 300 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 300 時間

3日間 平日・土日開講 ヨガとアーユルヴェーダコース修了者

## ヨガの指導力を高めるアーユルヴェーダコース

グループレッスンにアーユルヴェーダを取り入れる方法を学んでいき、知識を深めていくコース

### 講座概要

- グループレッスンにアーユルヴェーダを取り入れる方法
- プライベートクラスや、パーソナルレッスンで、お客様一人一人にあった体質改善のヨガの提供方法
- レギュラーレッスンだけではなくワークショップも提供できるヨガインストラクターに

既に学んだアーユルヴェーダの知識をそこに取り入れる事で、季節に合わせた食べ物やライフスタイルのアドバイスも合わせて伝えられるようになります。



### 講座の特徴

アーユルヴェーダはコミュニケーションツールとして大きな武器で他のインストラクターとの差別化にもつながります。レギュラーレッスンだけではなく、アーユルヴェーダの知識・知恵を使ってワークショップも提供できるヨガインストラクターになりましょう。

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。

※ RYT200 資格取得コース / ピラティスベーシックインストラクターコース卒業生は、

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：ヨガとアーユルヴェーダコース卒業された方、アーユルヴェーダ基礎知識のある方

（ドーシャを学んだことがある）

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：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 300 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 300 時間

3日間 平日・土日開講 経験者向け

## メンタルケアヨガ(心のためのヨガ)指導者養成コース

アーサナやプラナヤーマ、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。



### 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？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、グループ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。

※RYT200資格取得コース/ピラティスベーシックインストラクターコース卒業生は、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：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300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 300 時間

8日間

## 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

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

【最先端技術/筋膜刀コース含む】

### 講座概要

これまでのマインドフルネス陰ヨガコースがリニューアル☆  
日本ではまだまだ浸透していませんが、最先端の身体の不調や疲れをとるメソッドとして世界で人気が出始めている『筋膜刀』を使用したコース！  
世界最先端の知識を習得して、ご自身の指導スキルを高めませんか？  
担当講師は世界的な陰ヨガの第一人者のクリス先生！ ※通訳付き  
※本コースでは筋膜刀の使用が必須となります



### 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動的に保つことで、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(主に膈-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クセスを感じられます。この静寂と沈黙に重きを置いた陰ヨガは、体を静止させ、脳からリラクセスすることで、深い瞑想体験に向けての体と心の準備を整えます。

入学金：無料 受講料：157,300円(税込) ※筋膜刀の購入が必要となります。ヴィオラトリコロールでは8,000~10,000円で販売しております。

※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。

※RYT200資格取得コース/ピラティスベーシックインストラクターコース卒業生は、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



全米ヨガアライアンス認定 300 時間

3 日間

## 筋膜刀 ティーチートレーニングコース

世界最先端技術「筋膜刀」を使ったレッスン作りをマスターできるコース



### 講座概要

心身を解きほぐす陰ヨガの知識をベースに世界最先端技術『筋膜刀』の使用法の基礎知識やレッスンへの取り入れ方を組み合わせた最新コースとなります！

世界最先端の知識を習得して、ご自身の指導スキルを高めませんか？担当講師は世界的な陰ヨガの第一人者のクリス先生！※通訳付き  
※本コースでは筋膜刀の使用が必須となります

### 講座の特徴

世界最先端のツール『筋膜刀』の基礎知識から活用方法までを学び、生徒さんや患者さんの不調を取り除く治療法を身につけるコースとなります。既に行っている治療やレッスンなどに筋膜刀を使った施術を取り入れる方法や日常に筋膜刀を使ったセラピーを取り入れ、ご自身の不調をとる方法を学びます。

入学金：無料 受講料：69,410 円（税込）※筋膜刀の購入が必要となります。ヴィオラトリコロールでは 8,000 ～ 10,000 円で販売しております。

※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。

※陰ヨガ TTC 卒業生の特別割引価格 62,260 円（最終締切までのお申込みで適用）

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：10：15 ～ 17：00 対象：TTC を修了していること ※どんなコースの TTC でも OK（ヨガでなくてもパーソナルトレーナーなどの TTC でも

身体の知識があれば OK）※どの団体の TTC でも OK

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：20 時間筋膜刀ティーチートレーニング 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 300 時間

8 日間

## マインドフルネス陰ヨガコース ～伝統中医学 経絡編～

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クエンスと、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索したい方、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：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。

※ RYT200 資格取得コース / ピラティスペシフィックインストラクターコース卒業生は、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 light blue sofa. She has her eyes closed and her hands raised above her head in a prayer position (Anjali Mudra). In front of her is a dark brown laptop on a small blue table. To her right, on the sofa, is a white mug on a wooden tray. The background is a wall with vertical light blue stripes.

# 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・ピラティスを学びたい」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。





# 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はスタートです！



### 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。

## 『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とりたい

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・ピラティスを学びたい方

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。

### 子育てしながら資格取得をしたい

ヴィオラトリコロールでは、お子様と同居しながらオンライン受講が可能です。



# 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▶



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 セット割 早期割引 卒業生価格



産後のお母さんのボディーメイク、赤ちゃんとのヨガクラス作りや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

未経験・初心者 OK セット割 早期割引 卒業生価格



子どもが楽しいと感じるヨガ、運動能力向上に役立つキッズヨガを学ぶ！

## 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 セット割 早期割引 卒業生価格



シニア世代の方の健康をサポートするヨガスキル、チェアヨガを学ぶ！

## 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



自然治癒力と東洋医学の基本について学ぶ！

## 自然治癒力向上と東洋医学資格コース

未経験・初心者 OK 早期割引 卒業生価格





7つのチャクラを知り、ヨガ指導に活かす方法を学ぶ！

## チャクラ講座

未経験・初心者 OK 早期割引 卒業生価格



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

## マインドフルネス 陰ヨガ ティーチャートレーニング 30 時間コース

未経験・初心者 OK 早期割引 卒業生価格



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



### ■ RYT300 の取得について ■

現在開講している各講座は各コース単体でヴィオラトリコロール認定資格取得となります。

弊社にて RYT300 取得する場合、必須科目：150 時間 + 選択科目：150 時間の合わせて 300 時間のカリキュラムを終了していただく必要がありますが、RYT300 資格取得各コースの資格取得条件・カリキュラム内容・開催スケジュールなどは、作成時点のものであり、将来予告なく変更されることがあり、将来 RYT300 を取得するために必要なすべての講座を開講することをお約束するものではありません。

ご自身の必要なカリキュラムなどが不明な場合や、いつまでに取得を目指しているなどご希望がございましたら、一度サポートセンターまでご相談ください。

※ RYT300 内の各コース単体の受講でもヴィオラトリコロール認定修了書授与の資格取得となります

### ■ オンライン講座について ■

オンラインでの RYT 各講座は、全米ヨガアライアンスの意向により現在は認められておりますが、将来予告なく変更されることがあります。

あらかじめご了承ください。



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 セット割 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 セット割 早期割引 卒業生価格

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

シニア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 早期割引 卒業生価格

「ピラティスエクササイズ」において必要で基礎的な解剖学について学ぶ

ピラティス解剖学インストラクター資格コース

早期割引 卒業生価格



あなたもチャレンジ！  
オンライン資格コース、受講者の声

- ・オンラインは、子供がいても、地方に住んでいても受講できる！
- ・女性は受ければ人生観が変わると思います！
- ・周りにいるたくさんのママたちにヴィオラで学んだことを、すぐにでも伝えたい
- ・Youtube で復習できたので有効的に学べた





# 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。

# FIT 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で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：平日コース10:00～13:00/3ヶ月、週末コース10:00～17:00/1.5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：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ABC、ピラティスマ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、ロールアップ、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





# FIT 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

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。

#### 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詳細な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スタジオでのレッスン担当等の斡旋もあり。

### 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 14:00～17:00/2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：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  
 スクリュー、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





## **FIT** FTP 認定 リフォーマーベーシックインストラクター資格コース

3日間 + 試験 平日・土日開講 初心者OK

リフォーマーを使うことで、身体・状態を把握して  
可能性を最大限に引き出すピラティスインストラクターを目指すコース

### 講座概要

FTP Reformer Basic Course では、全ての人々に適したモディフィケーションを含め、リフォーマーに関する素晴らしいプログラムを効果的に教えるための準備に重点を置きます。基本的なプログレッションとバリエーション、そしてピラティスエクササイズの背景にある理論を学びます。

リフォーマーは、運動愛好家や怪我からのリハビリ中の人々の両方にとって、最も推奨される運動プログラムになりつつあります。

世界中の医師、理学療法士、ウェルネス実践者が、あらゆる年齢層に推奨しています。

「なに」の背後にある「なぜ」を提供し、トレーニングの最初から重要なリーズニングスキルを強化します。

合格者には FTP Basic Reformer Pilates Instructor として認定証が発行されます。基本コース 18 時間 + 試験（筆記・実技）

### 講座の特徴

基礎をしっかりと学んでいくコースとなります。

グループレッスンを安全に正しく導いていくファンダメンタルな指導スキルを学んでいきます。

高度なものや、難しいエクササイズの技だけを学ぶのではなく、安全性や正しい基礎知識を学び、これから指導していくすべて経験の中で土台となる一番大切なスキルが習得できます。

10 種のカテゴリー / 30 のエクササイズを学んでいきます。

- ・リフォーマーエクササイズの理論的根拠
- ・姿勢のタイプ
- ・筋肉の動きと背骨の作用
- ・質 vs 量
- ・モディフィケーション
- ・禁忌事項
- ・安全面とメンテナンス
- ・ファンダメンタルエクササイズ
- ・ボディポジションとセットアップについて
- ・ベーシックエクササイズの実践 他

## 受講資格あり

■ FTP ピラティスに限定せず、マットピラティスインストラクター資格保持者。

マットピラティスインストラクターの資格をお持ちでない方は、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から受講して下さい。

■必ず全日程ご参加可能な方に限ります。

振替制度はございません。やむを得ない場合はサポートセンターにご相談ください。

## 資格取得の条件

### ① 18 時間全て受講

必ず全日程のご参加が必須となります。振替制度はございません。

### ② 筆記・実技試験に合格

18 時間のカリキュラムとは別に試験日を設けております。  
資格取得には必ず両方の合格が必要です。

### ③ 指導練習 10 時間・自主練習 10 時間

試験日までには指導練習 10 時間・自主練習 10 時間【計 20 時間に練習】が必要です。

- ・リフォーマーがあり練習の環境が整っている場所であれば viola 以外での場所でも有効とします。
- ・マットでの練習は無効です。

※

指導練習・・・誰かに対して指導をする練習

自主練習・・・自分がリフォーマーを動かして練習（誰かから指導を受けて練習、個人練習、グループレッスン受講もカウントします。）

## こんな方にオススメ！

- マット・マシン両方の資格を素早く取りたい方
- マシンは初めてだけどゆっくり資格取得を目指したい方
- 他団体にマットピラティスを取得された方
- 卒業後リフォーマー購入を検討されている方

入学金：無料

受講料：【FTP 卒業生】173,800 円（税込）

【他団体マット資格保有者】195,800 円（税込）

※受講中は特別価格でリフォーマーグループレッスンが受けられます。  
(指導練習や自主練習にご活用ください。)

期間・回数：3 日間 + 試験（全 20 時間 / 6 時間 × 3 回 + 試験）

※試験日までには指導練習 10 時間 + 自主練 10 時間が必要です。

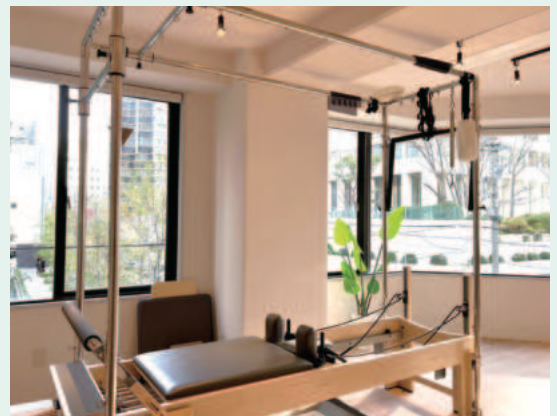
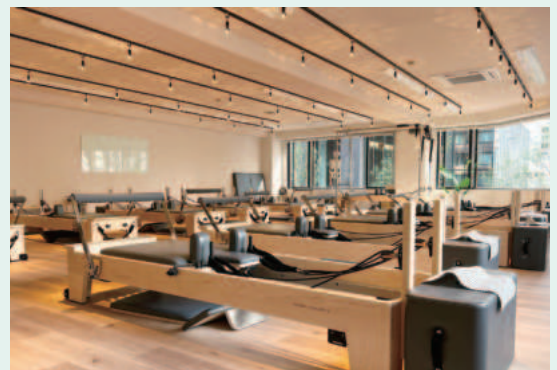
時間：平日コース 10:00 ~ 17:00、土日コース 10:00 ~ 17:00

対象：FTP ピラティスに限定せず、マットピラティスインストラクター資格保持者

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 リフォーマーベーシック インストラクター資格授与

その他：ヴィオラ卒業生限定！特別価格にてリフォーマー購入の特典あり





# 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

産前の栄養学も学べて内容がさらにバージョンアップ！  
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

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。  
※RYT200資格取得コース/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。

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

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。

### 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

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。  
※RYT200資格取得コース/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

# 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、弱いやすい筋肉、姿勢分析の手法や高齢者の生理学的な特徴を踏まえ、弱い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
- 高齢者に関わること職業の方、福祉施設にお勤めの方
- 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

# ピラティスパersonal指導者資格コース

10日間 平日・土日開講 経験者向け

ピラティスを軸としたパーソナル指導に ”絶対活かせる” 内容をオールマイティに学びます。

## 講座概要

ただ単に個別で指導をするパーソナルトレーナーを目指すのではなく、お客様の姿勢や動きを『見抜く力』や、個々に合った『指導技術』を実践的に学び、お客様にしっかりとした効果を生み出し、リピーターの絶えないワンランク上のパーソナルトレーナーになる事を目標としたコースです。

## 講座の特徴

パーソナルインストラクターとして絶大な人気を誇る、ピラティスインストラクターから学ぶ！

絶対に活かせるパーソナル指導の知識と、人間力を学ぶ30時間！！

近年、パーソナルトレーナーの需要は人気とともに増え続けています。

このコースでは、パーソナル指導に必要な不可欠な指導技術に加え、ワンランク上のパーソナルトレーナーを目指す為の人間力を身につけ、お客様から信頼されるパーソナルトレーナーを目指す為のコースです。

入学金：無料 受講料：99,000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、94,050円(税込)

※ピラティスインストラクターベーシック講座卒業生は、94,050円(税込)

※追加で別途ご購入物が必要となります。スイスポール(バランスボール)

目安/身長～155：直径55cm、身長155～：直径65cm

期間：10日(3時間)

対象：ピラティスベーシック卒業生、運動指導をしている方、指導者コースご卒業生

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：ピラティスパersonal指導者資格コース30時間トレーニングコース終了証授与



## こんな方にオススメ！

- グループセッションだけではなく、パーソナルトレーナーとして指導をしたい方
- 指導者として更にスキルアップしたい方

# ピラティス解剖学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

「ピラティスエクササイズ」において必要で基礎的な解剖学について学んでいきます。ピラティスエクササイズを伝えたい方だけではなく、深めたい方にもおすすめです。

## 講座概要

解剖学の必要性を感じてる方はたくさんいらっしゃいますが、その「学び方」「レッスンへの活用の仕方」がよくわからない…

解剖学が重要なのはわかるけど、実際学べてない…

そんな方々のために、解剖学を今も学び続けている経験から、「ピラティスエクササイズに必要な解剖学」から学んでいただくと、解剖学がグッと身近に、そして楽しいものになると思います。

ピラティスインストラクターだけではなくピラティス愛好家さん、「解剖学を学んでみたい」という方でしたらどなたでも！ぜひご参加いただきたい内容です。

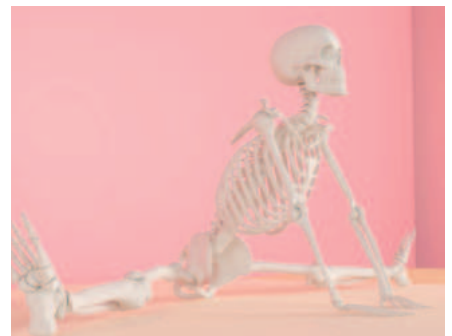
## 講座の特徴

このコースは全3講座/5時間【計15時間】のコースです。

1日目・・・下半身編【股関節・骨盤】

2日目・・・上半身編【肩甲帯】

3日目・・・体幹編



## こんな方にオススメ！

- 解剖学をどうやって学べばいいかわからない方
- 解剖学が苦手な方
- ピラティスエクササイズをもっと深めたい方

入学金：無料 受講料：【3講座セット】一般価格：63,000円(税込) 【3講座セット】早期価格：59,400円(税込) ※テキスト代込

※1講座ずつの受講も可能です。早期割引なし。各21,000円(税込) ※3講座受講の方にはセット割価格でのご案内となります。

※3講座全てを受講した方に修了証をお出しいたします。 ※ピラティスベーシックコース卒業生特典あり

期間：全3講座/5時間【計15時間】 対象：ピラティスベーシック卒業生、解剖学を学んでみたい方

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：ピラティス解剖学インストラクター資格コース15時間トレーニングコース終了証授与



# 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

1DAY 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事ができます。

目的に合わせて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。

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

## 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

# 「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！

RYT200 資格取得コース (8 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 (32 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 (37 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  
RYT200 資格取得コースに参  
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RYT200コースは、週に1回ペースで通っていただくと約最短6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1年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好きな通い方をお選びいただけます。

**Q 3. 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のかどうか、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。



## 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. 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合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 5. 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、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** (RYT200 資格取得コース 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** (RYT200 資格取得コース 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



(RYT200 資格取得コース解剖学、個人プログラミングコース、ヨガ解剖学コース担当)

**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** (RYT200 資格取得コース解剖学担当)

- 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) 認定ペ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
- ラーチャヨガ (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・ヴィンヤサーサ・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・ニクタン Y I C コース受講



**Ayako 先生** (RYT200 資格取得コース アールヴエーダ担当)

- 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
- 陰ヨガティーチャートレーニング 30 時間終了
- ヨガホイールヴィンヤサティーチャートレーニング 50 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 40 時間終了
- 日本アールヴエーダ学会初級認定講座修了



**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、サンスクリット講師
- 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」「図説インド神祕事典」など



(ピラティスベーシック、ベーシックプラス、自然治癒力講座担当)

**一瀬 智佳子 先生**

- FTP マットピラティスアドバンスマスタートレーナー
- 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
- おのころ心平自然治癒学校認定講師 ●漢方・薬膳検定取得
- リンパ予防医学セラピスト●NPO 法人ヨガ連盟 公認ヨガインストラクター
- からだスキャンセルフマッサージ マスタートレーナー など



**Misa 先生** (ピラティスベーシック、リフォーマーベーシックコース担当)

- FTP ピラティス  
・リフォーマー / ベーシック マスタートレーナー  
・マット / ベーシックマスタートレーナー  
・マタニティピラティスインストラクター
- STOTT PILATES® 認定インストラクター  
・マット / リフォーマー level2 ・キャデラック / チェア / パレル level1  
・ISP (障害と特殊条件) コース修了 など



**NAOMI 先生** (リフォーマーベーシックコース担当)

- FTP ピラティス  
・リフォーマー / ベーシック マスタートレーナー
- Lolita's Legacy™ ピラティスコンプリフェンシブティーチャーター
- その他  
・Silksuspension® 修了 (Fundamentals) (Progressions) (challenges) (Aerial)  
・Stretch-ese® 修了 など



**西岡 可名子 先生** (シニアピラティスコース担当)

- 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



**武井 典子 先生** (RYT200 資格取得コース哲学、呼吸と瞑想講座、個人プログラミング

- 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



(RYT200 資格取得コース アーサナ、プログラミング・ティーチングテクニクスキルアップ

**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
- 日本アールヴエーダ学会認定セルフケアアドバイザー



(RYT200 資格取得コース アーサナ、マタニティ、産後ヨガ、キッズヨガ、チャクラ講座担当)

**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



(RYT200 資格取得コース 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ルヴエーダヨガ 100 時間



(シニアヨガコース担当)

**reiko 先生**

- 全米ヨガアライアンス 200 時間 (RYT200) 修了
- シニアヨガインストラクターコース修了
- マタニティヨガインストラクターコース修了
- KIDo キッズヨガインストラクターコース修了
- 乳ガンヨガ指導者コース修了



**chama 先生** (リストラティブメソッドコース担当)

- 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



(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**

- インド「ハタ ヨガ大学」を卒業
- 全米ヨガアライアンス 500 時間 修了
- 陰ヨガ教師養成コース、陰ヨガ集中ワークショップを各国で開催



**辻川 容子 先生** (ピラティスベーシック、リフォーマーベーシックコース担当)

- FTP ピラティス  
・リフォーマー / ベーシック マスタートレーナー  
・マット / アドバンス マスタートレーナー
- 米 Total Gym エンコンパス マスタートレーナー (ピラティス)
- Barre WRX® (バー・ワークス) マスタートレーナー
- balanced body® コンプリヘンシブ インストラクター
- basi マットピラティスコース修了 ●ポル・ド・ブラ認定インストラクター
- チェンマイ ロイクロ タイトラディショナルマッサージ ベーシック修了



**寺田 千佳 先生** (ピラティス プロップスコース担当)

- FTP マットピラティスベーシックプラス
- FTP ベーシックリフォーマー
- エンコンバストレナー TT 終了
- 2 つ星栄養コンシェルジュ®
- PTI フィジカルトレーナー BASIC
- 100 トレインストラクター など



**片桐 千恵 先生** (リンパマッサージコース担当)

- FTP マットピラティスベーシック・ベーシックプラス取得
- 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 / シニアピラティス講座 修了
- 日本タイ古式マッサージ協会プロフェッショナルセラピストベーシックコース修了
- ペリーダンス講師歴 12 年



**ミホ 先生** (マタニティピラティスコース担当)

- 管理栄養士 ●ビューティ・ベルヴィス認定講師
- Peak pilates インターミディエイトマット修了
- FTP Basic Mat Pilates Instructor 認定
- FTP Basic Plus Mat Pilates Instructor 認定
- FTP パーソナルピラティス認定 ●JHCA ダイエットアドバイザー (1.2.3 級) 修了
- FTP リフォーマーベーシックピラティス認定

# 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！



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びました。

卒業生：C・Iさん 年齢：28歳

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からです。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。



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。

卒業生：サマーさん 年齢：26歳

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。



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。

卒業生：chiyoさん 年齢：32歳

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！



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。

卒業生：七緒子さん

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！



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！

卒業生：I・Nさん

筋肉をつけ、身体を引き締めかけたこと、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。

ヴィオラってどんなスクール？

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？



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よね。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)

ヨガ



ピラティス



体験会中に聞けなかった疑問や質問等も、サポー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♪



内容

目指せる資格、便利な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

参加無料  
要予約

ヴィオラスクール 7つの特徴

- ①世界 70 カ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！
  - ・毎月無料復習会があり、卒業後も復習やスキルアップができる。
  - ・毎月 50 時間程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 2 店舗、派遣もあり。
  - ・卒業サポート、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（06-6926-8422 月 - 金 / 10 : 00 - 18 : 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 RYT200 資格取得コース・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♪

無料体験説明会・説明会 | 無料講師・体験会 | コースへの申し込み | サポートセンター 06-6262-5852

YOGA  
viola tricolor

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

ヨガインストラクター 1 資格コース | ピラティスインストラクター 1 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

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 | 週1日~通学 | 特典有

RYT 200 資格取得

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。(06-6926-8422 月-金/10:00-18:00 土日祝/休み)

step  
2

## エントリーシートの提出

エントリーシートに必要項目をご記入の上、06-6926-8423 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どちら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 facebook や Instagram にて情報を配信しています♪



X「フォロー」して下さい♪

[https://twitter.com/YOGA\\_viola](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/>



Instagramはじめました!!

[https://www.instagram.com/yoga.pilates\\_violatricolor/](https://www.instagram.com/yoga.pilates_violatricolor/)



|      |  |    |       |     |   |   |   |
|------|--|----|-------|-----|---|---|---|
| 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。

※ RYT200 資格取得コース、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 | <input type="checkbox"/> 全米ヨガアライアンス認定 200 時間コース (ベーシックパート / アドバンスパート / 短期集中コース)<br><input type="checkbox"/> 全米ヨガアライアンス認定 300 時間コース<br>(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 / メンタルケアヨガ / 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「<br><input type="checkbox"/> FTPピラティス (ベーシック / ベーシックプラス / リフォーマーベーシック)<br><input type="checkbox"/> その他コース (シニアピラティス / ピラティスパersonal指導者 / その他「<br>」) |
| スタート日時   | 年 月 日 ( ) スタート 朝昼・夜・土日祝   |

## ■ RYT200 資格取得コース / 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   | <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 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<br>・インストラクター (フィットネス、ダンス、バレエ、他「<br>」)<br>・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)   |
| <input type="checkbox"/> インターネット (キーワード検索「キーワード： _____ 」)<br><input type="checkbox"/> Instagram/Facebook/Twitter/LINE 公式 / 配信メール / その他「 _____ 」)<br><input type="checkbox"/> ヴィオラトリコロール (オフィシャルサイト / スタジオ)<br><input type="checkbox"/> 雑誌 (ヨギーニ / ヨガジャーナル / ヨガヨム / その他「 _____ 」)<br><input type="checkbox"/> 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：<br>・ 流派(種類)：<br>・ 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】**

■全養成コース対象

受講料はお申し込みより1週間以内にお支払いいただくことを前提とし、期限内にお支払いが確認できない場合は本キャンセル規定の対象となります。

コース開始日の ◇ 30 日前 ⇒ 50%  
◇ 29 日前～ ⇒ 100%

※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お問合せください。  
(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 : 06-6926-8422 fax : 06-6926-8423 e-mail : info@yoga-viola.net

■ RYT200 の取得について

弊社にて RYT200 取得する場合、RYT200 短期集中講座を受講していただくか、または RYT200 資格取得コース【ベーシックパート】と RYT200 資格取得コース【アドバンスパート】の2コースの受講が必要となります。ベーシックパート修了者で RYT200 資格取得を目指す方の取得期限として、次回開催日程が決定している【アドバンスパート】を受講して頂くこととなります。

尚、RYT200 資格取得コースの資格取得条件・カリキュラム内容・開催スケジュールなどは、作成時点のものであり、将来予告なく変更されることがありますのでご了承ください。また RYT200 資格取得コース【アドバンスパート】は開講を予定していますが、必ずしも開講されるとは限りません。

※ RYT200 資格取得コース【ベーシックパート】のみの受講の場合、ヴィオラトリコロール認定ヨガベーシック講座修了書授与の資格取得となりますが、RYT200 を取得したことはありません。

■ RYT300 の取得について

現在開講している各講座は各コース単体でヴィオラトリコロール認定資格の取得となります。

弊社にて RYT300 取得する場合、必須科目：150 時間+選択科目：150 時間の合わせて 300 時間のカリキュラムを終了していただく必要がございますが、RYT300 資格取得各コースの資格取得条件・カリキュラム内容・開催スケジュールなどは、作成時点のものであり、将来予告なく変更されることがあり、将来 RYT300 を取得するために必要なすべての講座を開講することをお約束するものではありません。

※ RYT300 資格取得各コース受講の場合、ヴィオラトリコロール認定修了書授与の資格取得となりますが、RYT300 を取得したことはありません。

■ オンラインコースについて

オンラインでの RYT 各講座は、全米ヨガアライアンスの意向により現在は認められておりますが、将来予告なく変更されることがあります。あらかじめご了承ください。

上記キャンセル規定をご確認頂き、ご署名ください。

年 月 日

上記キャンセル規定に同意します。

氏名

# スタジオの紹介

平成14年、大阪本町の小さなスタジオから始まったヴィオラトリコロールは、多くのお客様に支えられ、20周年を迎える関西では老舗のヨガスタジオとなりました。

スクールも同時に運営し長年高い質のレッスン提供を続けているヴィオラからピラティスリフォーマー専用スタジオが誕生!!

日本最大級の「FTPjapanピラティス認定校」ならではの、レベルの高いレッスンを提供しています。



ヴィオラトリコロール  
大阪本町スタジオ

大阪メトロ御堂筋線  
「本町」駅 徒歩1分  
tel: 06-6263-4141



ヴィオラトリコロール  
大阪本町リフォーマー  
スタジオ

大阪メトロ御堂筋線  
「本町」駅 徒歩5分  
tel: 06-6926-8422

## ● アクセスマップ (大阪本町スタジオ & 大阪本町リフォーマースタジオ & ヴィオラスクール)



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♪



- 大阪本町スタジオ  
tel: 06-6263-4141  
〒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 B1F  
アクセス: 大阪メトロ御堂筋線「本町」駅3番出口より徒歩1分
- 大阪本町リフォーマースタジオ  
tel: 06-6926-8422  
〒541-0052 大阪府大阪市中央区安土町2-5-5 本町明大ビル 3F  
アクセス: 大阪メトロ御堂筋線「本町」駅1番出口より徒歩5分  
大阪メトロ堺筋線・中央線 堺筋本町駅17番出口徒歩3分
- ヴィオラスクール  
tel: 06-6926-8422  
〒541-0052 大阪府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: 大阪メトロ御堂筋線「本町」駅1番出口より徒歩1分



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 - 金 / 10:00 ~ 18:00 土日祝休み)

tel: 06-6926-8422 fax: 06-6926-8423 mail: info@yoga-viola.net  
〒541-0053 大阪府大阪市中央区本町3丁目2番6号 イケガミサウスビル2階

