



# Yoga & Pilates

## インストラクターコーススケジュール

ヴィオラは未経験からインストラクターデビューまでトータルにサポートします。  
ヨガ ヴィオラトリコロール サポートセンター

月～金/10:00-18:00 定休日/土日祝

☎ 06-6926-8422

🌐 <https://yoga-viola.net>



ご予約は  
ウェブ予約もしくは、  
サポートセンターまで  
お問い合わせください♪

ヨガ 〈全米ヨガアライアンス 200 時間認定〉

## RYT200 資格取得コース

ヨガの基礎のポーズから、解剖学やヨガ哲学といった座学を学び、初心者向けの安全なクラスを指導できるまでのスキルを身につけます。



スケジュール

[大阪・本町] 2025年 1月 11日開講 /ベーシックパート・土曜日コース

[大阪・本町] 2025年 2月 20日開講 /アドバンスパート・木曜日コース

ヨガ 〈全米ヨガアライアンス 200 時間認定〉

## RYT200短期集中 インストラクター資格コース

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、4ヶ月にギュッと詰め込んだスペシャルカリキュラム。



スケジュール

[大阪・本町] 2025年 3月 15日開講 /週末コース

### 無料体験説明会

大阪本町スタジオ 開催

2025年1月12日(日)15:00～16:30 担当講師:姉崎志穂先生

2025年1月18日(土)15:00～16:30 担当講師:姉崎志穂先生

2025年2月2日(日)11:00～12:15 担当講師:akiko先生

2025年2月22日(土)16:00～17:15 担当講師:akiko先生

2025年3月2日(日)14:00～15:15 担当講師:akiko先生

ピラティス 〈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

ピラティスをもっと深めたい方やピラティス指導を仕事としてインストラクターになりたい方のための、プロインストラクター養成コース。初心者可。



スケジュール

[大阪・本町] 2025年 2月 8日開講 /土曜日コース

[大阪・本町] 2025年 3月 19日開講 /水曜日コース

### 無料体験説明会 (毎週開催)

大阪本町スタジオ 開催

2025年1月8日(水)15:15～16:30 担当講師:一瀬智佳子先生

2025年1月25日(土)17:00～18:15 担当講師:一瀬智佳子先生

2025年2月6日(木)12:00～13:15 担当講師:一瀬智佳子先生

2025年2月12日(水)15:15～16:30 担当講師:一瀬智佳子先生

2025年3月6日(木)16:30～17:45 担当講師:一瀬智佳子先生

ピラティス 〈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

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。



スケジュール

[大阪・本町] 2025年 3月 2日開講 /日曜日コース

ピラティス 〈FTP 認定〉

**[NEW]**

## リフォーマーレベル 2 インストラクター資格コース

Basic コースから掘り下げ、より発展したレッスンをするための合計 18 カテゴリー、35 以上のバリエーションを学ぶコース。



スケジュール

[大阪・本町] 2025年 1月 19日開講 /日曜日コース

[大阪・本町] 2025年 2月 1日開講 /土曜日コース

ピラティス 〈FTP 認定〉

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

現役ピラティスインストラクターの更なる技術向上を目指すための、プロインストラクター向けスキルアップコース。



スケジュール

[大阪・本町] 2025年 2月 13日開講 /木曜日コース

[大阪・本町] 2025年 3月 2日開講 /日曜日コース

ピラティス

## ピラティスパーソナル 指導者資格コース

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べる内容になります。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。



スケジュール

次回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ピラティス

## ピラティス解剖学 インストラクター資格コース

「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、ピラティスエクササイズを深めたい方にもおすすめのコースです。



スケジュール

[大阪・本町 /オンライン] 2025年 2月 21日開講 /ハイブリッドコース

ピラティス解剖学 インストラクター資格コース 無料体験説明会

2025年1月17日(金)11:00~12:00 担当講師:一瀬智佳子先生

2025年2月14日(金)11:00~12:00 担当講師:一瀬智佳子先生



ヨガ〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## マタニティヨガ インストラクター資格コース

変化する妊娠期の心と体を理解し、安全なクラス作りと妊婦さんへの接し方を学ぶコース。妊娠期の快適な過ごし方やお産への不安を解消しましょう。



### スケジュール

[大阪・本町] 2025年 1月 25日開講 /土曜日コース

[オンライン] 2025年 3月 16日開講 /オンライン日曜日コース

ヨガ〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## キッズヨガ インストラクター資格コース

子供の成長時期に分け、クラス作りを学びます!スキンシップを中心としたクラス、体力作りを中心としたキッズクラス等を指導できるようになります。



### スケジュール

[オンライン] 2025年 3月 15日開講 /オンライン土曜日コース

ヨガ〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## シニアヨガインストラクター資格コース (高齢者向け)

心身の健康をサポート!ポーズや呼吸法、瞑想法を実践することで、高齢者のケガ予防、代謝・免疫力の向上や心の安定にも繋がります。



### スケジュール

[オンライン] 2025年 1月 21日開講 /オンライン火曜日コース

ヨガ〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## 産後ヨガ インストラクター資格コース

産後の体を理解し、骨盤の歪み等、様々な悩みに対して正しく体を整える方法や、産後のお母さんの心のケアについて専門知識と指導技術を学びます。



### スケジュール

[大阪・本町 /オンライン] 2025年 2月 22日開講 /ハイブリッド土曜日コース

## マタニティ・産後・キッズヨガインストラクター資格コース 合同無料体験説明会

オンライン 開催 (zoom での無料説明会)

2025年1月18日(土)15:00~16:00 担当講師:Yumi Suzuki先生

2025年2月1日(土)10:30~11:30 担当講師:Mayuko先生

2025年2月5日(水)12:30~13:30 担当講師:Yumi Suzuki先生

2025年2月15日(土)10:30~11:30 担当講師:Mayuko先生

ヨガ〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## アシュタンガヨガ・ イマージョンコース

アシュタンガヨガのプライマリーシリーズを基礎から学びます。トレーニングを通じてアシュタンガヨガの土台を作り、教える為に必要なスキルを学びます。



### スケジュール

次回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ヨガ〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## 呼吸法と瞑想法 インストラクター資格コース

ハタヨガの行法である呼吸そして瞑想に焦点をあて、各種技法の紹介と実践はもちろん、練習に適した食事の摂り方等、実生活に即した内容を学びます。



### スケジュール

[大阪・本町] 2025年 1月 11日開講 /土曜日コース

ヨガ〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## 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!『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。



### スケジュール

次回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ヨガ 〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## ヨガ哲学 インストラクター資格コース

豊富なイラスト資料を用いて、ハタ開発に携わった行者たちの伝説や思想、チャクラやアーサナの真の意味、関連性等を学んでいきます。



### スケジュール

今回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ヨガ 〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## メンタルケアヨガ(心のためのヨガ) 指導者養成コース

アーサナやブレンダーナ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繊細な心の性質を学んでいきます。



### スケジュール

今回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ヨガ 〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## リンパマッサージ インストラクター資格コース

リンパマッサージの基本について学びます。リンパが滞る原因や起こる症状など、セルフ&ペアでの実践を通してすぐにでも活用できる内容をお伝えします。



### スケジュール

[大阪・本町] 2025年 3月 29日開講 /週末コース

### リンパマッサージ資格コース 無料体験説明会

2025年2月8日(土)15:30~16:30 担当:片桐千恵先生 @大阪本町スタジオ  
2025年3月2日(日)10:30~11:30 担当:片桐千恵先生 @ヴィオラスクール  
2025年3月9日(日)10:30~11:30 担当:片桐千恵先生 @ヴィオラスクール

ヨガ 〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## 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

自然治癒力 / 東洋医学の基本、マッサージ方法、クラスに取り入れられる簡単なエクササイズを交えながら理解を深め、自然治癒力を高めるヒントを学びます。



### スケジュール

今回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ヨガ 〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## ヨガ解剖学 インストラクター資格コース

指導者として必要な身体の仕組みを知る解剖学! 身体に沢山触れ、実践を通し筋肉や骨、呼吸のメカニズムを学ぶ体験型解剖学講座!



### スケジュール

今回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ヨガ 〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## 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、アーユルヴェーダの知識を深めていくコースです。



### スケジュール

今回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ヨガ 〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## ヨガ指導者向け: 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

リピーターを増やせるプログラムの組み立て方や「指導」とは何かを具体的に学び、すぐ現場に役立つプログラム構成力、指導力を身につける講座です。



### スケジュール

今回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ヨガ 〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## ヨガ指導者向け: 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~

解剖学的視点から、怪我や不調を持った方へヨガを通して指導する方法を学ぶ講座。怪我をしている方への確かな指導ができるためのポイントを学べます。



### スケジュール

今回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。



ヨガ〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## ヨガ指導者向け： 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

自信を持って指導するためのアジャストメントと軽減法の解説&実践！  
沢山のグループワークを行い、指導者として必要なスキルを学べる講座です。



### スケジュール

今回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ヨガ〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## ヴィンヤサヨガ 50時間ティーチャートレーニングコース

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。



### スケジュール

今回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ヨガ〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## 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

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』を使用した養成コース。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！



### スケジュール

今回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ヨガ〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## 筋膜刀 ティーチャートレーニングコース

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  
使用方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。  
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？



### スケジュール

今回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ヨガ〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉

## マインドフルネス 陰ヨガコース ～伝統中医学 経絡編～

このマインドフルネス陰ヨガティーチャートレーニング伝統中医学 経絡編は、  
伝統的な漢方薬の理論と陰ヨガの実践と指導、その応用を学ぶ講座です。  
伝統的な漢方薬や経絡を陰ヨガの実践と教えることに興味を持っている方や、  
ヨガの練習をしている方、陰ヨガに興味がある方などでもご参加頂けます。



### スケジュール

今回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ヨガ

## チャクラ講座

チャクラとは？ヨガとの関係は？ヨガにどう活かすのか？  
この講座では7つのチャクラをしり、アーサナ・呼吸法・瞑想法等で、  
ヨガ指導に活かす方法を学びます。



### スケジュール

今回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ヨガ ※こちらはオンラインコースになります

## ＼ヨガインストラクターのため／ 使えるヨガ指導 オンライントレーニングコース

ヨガのトレーニングコースや RYT200 時間を卒業した皆さん！  
明日から1時間のヨガクラスの指導ができますか？  
この講座ではヨガインストラクターとして活躍していく為のステップを学んでいきます。



### スケジュール

今回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ヨガ ※こちらはオンラインコースになります

## 自分の為のヨガ基礎講座 志穂先生によるオンライン講座

この講座は、指導者としてではなくご自身のヨガを深める講座です。  
ヨガが初めての方や、始めて間もない方はもちろん、経験者の方でも、しっかり  
基礎から向き合いたい方におすすめの講座です。アーサナ(ポーズ)をメインに、  
ブラーナヤーマ(呼吸法)や、解剖学、ヨガの歴史・哲学にも触れ、ヨガの本  
質を幅広く学んでいきます。



### スケジュール

今回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ヨガ

## テンセグリティー・ヨガ インストラクター資格コース

日本におけるヴィンヤサヨガの草分け的存在 ACO 先生考案!  
テンセグリティー・ヨガ (R) 指導者育成講座



### スケジュール

次の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ピラティス

## 産後ピラティス インストラクター資格コース

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。  
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びます。



### スケジュール

[オンライン] 2025年2月1日開講 / オンライン土曜日コース

### 産後ピラティスインストラクター資格コース 無料体験説明会

担当: Misa 先生 @zoom オンライン

2025年1月11日(土)10:15～11:15      2025年1月18日(土)10:30～11:30

ピラティス

## ピラティス プロップス【リニューアル】 インストラクター資格コース

セラバンド・ミニボール・バランスディスクを使用したピラティスエクササイズを  
伝授。すぐに使えるアイデア満載。



### スケジュール

次の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ピラティス

## ゼロからはじめるピラティス入門 インストラクター資格コース

ピラティス未経験者～初心者を対象にしたピラティス入門講座です。  
ピラティスとは～心と身体に及ぼす効果、基本エクササイズまでを2日間集中で  
学びます。



### スケジュール

次の開催日程が決定次第、お知らせいたします。

ピラティス

## マタニティピラティス【リニューアル】 インストラクター資格コース

新たに現役の栄養士資格も持ちの講師を迎え、産前の栄養学も学べて内容が  
さらにバージョンアップ!妊娠期の身体と精神面の整え方を学べる講座。



### スケジュール

[オンライン] 2025年1月14日開講 / オンライン火曜日コース

[大阪・本町 / オンライン] 2025年3月3日開講 / 月曜日コース

### マタニティピラティスインストラクター資格コース 無料体験説明会

担当: ミホ先生 @zoom オンライン

2025年1月7日(火)15:00～16:00      2025年2月10日(月)10:00～11:00  
2025年1月27日(月)10:00～11:00      2025年2月24日(月・祝)10:00～11:00

ピラティス

## シニアピラティス (高齢者向け) インストラクター資格コース

病気や痛みに苦しんでいる高齢者の方が多いのも現実です。高齢者の方々が元気に  
快適な暮らしを過ごして頂く為のピラティスエクササイズを広めていきましょう。



### スケジュール

[オンライン] 2025年1月19日開講 / オンライン日曜日コース

### シニアピラティスインストラクター資格コース 無料体験説明会

担当: 西岡可奈子先生 @zoom オンライン

2025年1月12日(日)10:30～11:30

ピラティス

## ピラティスリング インストラクター資格コース

指導の幅を広げたいインストラクターの方へ、ピラティススタジオにほぼ完備さ  
れている"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。



### スケジュール

[大阪・本町] 2024年12月29日開講 / 日曜日コース

ピラティス

## ピラティス スキルアップ インストラクター資格コース

ベーシックの講義&実技共に総復習。曖昧な点、忘れてしまった内容、  
勘違いしていたポイントなどが明確になり、自分自身の動きの確認と  
指導力向上にも繋がります。



### スケジュール

次の開催日程が決定次第、お知らせいたします。