



# 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>



ご予約はこちらから♪お気軽にお申し込みください📍

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。

**schedule** [大阪・本町] 2025年 11月 23日開講 /ベーシックパート週末コース

### 無料体験説明会

2025年10月26日(日)17:00～18:15 担当講師:naomi先生

2025年11月8日(土)15:00～16:15 担当講師:naomi先生

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。

**schedule** 次回の開催日が決定次第、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出産への不安を解消しましょう。

**schedule** [対面 / オンライン] 2025年 11月 20日開講 /ハイブリッド木曜日コース

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。

**schedule** [オンライン] 2025年 11月 29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〉



## 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。

**schedule** [オンライン] 2025年 11月 19日開講 /オンライン水曜日コース

### 無料体験説明会 (マタニティ・産後・キッズヨガコース合同)

10月30日(木)15:00～16:00 担当:yumi suzuki先生 11月13日(木)11:00～12:00 担当:yumi suzuki先生

11月5日(水)11:00～12:00 担当:Mayuko先生 11月15日(土) 11:30～12:30 担当:Mayuko先生

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。

**schedule** [対面 / オンライン] 2025年 11月 9日開講ハイブリッド週末コース

### 無料体験説明会

2025年10月26日(日)14:00-15:00 担当:reiko先生 @ZOOMオンライン

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。

**schedule** 次回の開催日が決定次第、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。

**schedule** [大阪・本町] 2026年 1月 8日開講 /木曜日コース

ヨガ〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉



## リストラティブヨガ インストラクター資格コース

『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。

**schedule** 次回の開催日が決定次第、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。

**schedule** 次回の開催日が決定次第、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

アーサナやブリ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。

**schedule** 次回の開催日が決定次第、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も活用できる内容をお伝えします。

**schedule** 次回の開催日が決定次第、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〉



## 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。

**schedule** 次回の開催日が決定次第、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!

**schedule** 次回の開催日が決定次第、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〉



## ヨガとアーユルヴェーダコース

アーユルヴェーダとは何か?健康とは何か?病気にならないためには何をすればいいのか?アーユルヴェーダの基礎から学んでいきます。

**schedule** 次回の開催日が決定次第、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。

**schedule** 次回の開催日が決定次第、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。

**schedule** 次回の開催日が決定次第、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

自信を持って指導を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。

**schedule** 次回の開催日が決定次第、お知らせいたします。



## 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。

**schedule** [大阪・本町] 2025年 11月 6日開講 /木曜日コース  
[大阪・本町] 2025年 12月 6日開講 /土曜日コース  
[大阪・本町] 2026年 1月 21日 /水曜日コース

### 無料体験説明会（ピラティスベーシック・ピラティスベーシックプラス・リフォーマーベーシック合同）

2025年10月25日(土)13:30～14:45 担当:菊川由美子先生

2025年10月30日(木)12:30～13:45 担当:菊川由美子先生

2025年11月8日(土)13:30～14:45 担当:寺田千佳先生

2025年11月22日(土)13:30～14:45 担当:寺田千佳先生



## 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。

**schedule** [大阪・本町] 2026年 2月 1日開講 /日曜日コース



## 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。

**schedule** [大阪・本町] 2025年 11月 8日開講 /土曜日コース



## リフォーマーレベル 2 インストラクター資格コース

ベーシック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。

**schedule** [大阪・本町] 2025年 11月 2日開講 /週末集中コース



## フォーマーレベル 1・2 インストラクター資格コース

リフォーマーの基礎から応用技術まで体系的に学べる総合コース。安全で正しい指導の土台作りから始まり、より発展的なレッスン展開まで段階的にスキルアップできる包括的なプログラムとなっています。

**schedule** 次回の開催日程が決定次第、お知らせいたします。



## Tower インストラクター資格コース

ピラティス タワー トレーニングでピラティス トレーニングをより高いレベルに引き上げることができるコースです。

**schedule** [大阪・本町] 2025年 12月 14日開講 /日曜日コース



## マタニティピラティス インストラクター資格コース

新たに現役の栄養士資格もお持ちの講師を迎え、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。

**schedule** [オンライン] 2025年 10月 26日開講 / オンライン日曜日コース  
[オンライン] 2026年 1月 13日開講 / オンライン火曜日コース

### 無料体験説明会

2025年12月2日(火)12:00～13:00 担当:ミホ先生 @ZOOMオンライン

2025年12月16日(火)12:00～13:00 担当:ミホ先生 @ZOOMオンライン

2026年1月6日(火)12:00～13:00 担当:ミホ先生 @ZOOMオンライン



## 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。

**schedule** [オンライン] 2025年 12月 14日開講 / オンライン日曜日コース

### 無料体験説明会

2025年11月16日(日)11:30～12:30 担当:ひろこ先生 @ZOOMオンライン

2025年11月30日(日)14:00～15:00 担当:ひろこ先生 @ZOOMオンライン



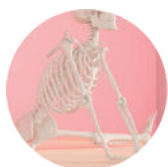
## シニアピラティス インストラクター資格コース(高齢者向け)

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。

**schedule** [オンライン] 2025年 11月 16日開講 / オンライン週末コース

### 無料体験説明会

2025年11月2日(日)11:30～12:30 担当:西岡可名子先生 @ZOOMオンライン



## 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深めたい方にもおすすめのコースです。

**schedule** [ハイブリッド] 【下半身編】2026年 1月 13日開講 / 火曜日コース  
[ハイブリッド] 【上半身編】2026年 1月 27日開講 / 火曜日コース  
[ハイブリッド] 【体幹編】2026年 2月 3日開講 / 火曜日コース

### 無料体験説明会

2025年12月9日(火)16:00～17:00 担当講師:一瀬智佳子先生

2025年12月23日(火)17:00～18:00 担当講師:一瀬智佳子先生

2026年1月6日(火)15:00～16:00 担当講師:一瀬智佳子先生



## 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。

**schedule** 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 プロップス 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。

**schedule** [大阪・本町] 2025年 11月 3日開講 / ピラティスセラバンド編  
[大阪・本町] 2025年 11月 24日開講 / ピラティスディスク編



## 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。

**schedule** [大阪・本町] 2025年 12月 27日開講 / 土曜日コース