YOGA&PILATES
viola tricolor

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］2026年 11月 26日開講 /対面平日コース

無料体験説明会

10月29日(木)11:30～12:45 担当講師:mayuko先生
11月12日(木)10:30～11:45 担当講師:mayuko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 200 時間認定〉



ヨガアドバンス インストラクター資格コース　リニューアル特別価格!!

アーサナのバリエーションを増やすことで更なるスキルアップを目指したい方や、上級者向けクラスの指導者として必要な知識と技術を磨きます。

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〉



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　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〉



顔筋調整ヨガ インストラクター資格コース　NEW

表情筋を整えて、若々しさとイキイキした表情を手に入れましょう。

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 セット割

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。

schedule ［対面・オンライン］2026年 11月 4日開講 /ハイブリッド水曜日コース
［オンライン］2026年 11月 28日開講 /オンライン土曜日コース
［オンライン］2026年 12月 24日開講 /オンライン木曜日コース



産後ヨガ インストラクター資格コース セット割

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］2026年 11月 14日開講 /オンライン土曜日コース



キッズヨガ インストラクター資格コース セット割

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しょう。

schedule 次回の開催日が決定次第、お知らせいたします。

無料体験説明会（マタニティ・産後・キッズヨガコース合同）

【オンライン】10月28日(水)13:00～14:00 担当講師:yumi suzuki先生
【オンライン】10月31日(土)11:30～12:30 担当講師:mayuko先生
【オンライン】11月7日(土)14:00～15:00 担当講師:Chami先生
【オンライン】11月19日(木)15:00～16:00 担当講師:yumi suzuki先生
【オンライン】11月21日(土)14:00～15:00 担当講師:Chami先生
【オンライン】11月26日(木)11:00～12:00 担当講師:yumi suzuki先生
【オンライン】12月10日(木)11:00～12:00 担当講師:yumi suzuki先生

ヨガ〈全米ヨガアライアンス 300 時間認定〉



アーユルヴェーダを知る インストラクター資格コース リニューアル

姉妹科学といわれるヨガとアーユルヴェーダを一緒に学び、日常のセルフケアに活かす。

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〉



アーユルヴェーダを深める インストラクター資格コース リニューアル

体質別の暮らし方を学び、日常に活かす アーユルヴェーダ。

schedule ［大阪・本町］2026年 11月 28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〉



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］2027年 1月 16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〉



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〉



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〉



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すぐにで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〉



リニューアル

Yoga for Mental Health(心のヨガ)指導者養成コース

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。

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的確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 ［大阪・本町］2027年 2月 4日開講 /木曜日コース

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。

schedule ［大阪・本町］2026年 11月 5日 /木曜日コース
［大阪・本町］2026年 12月 6日 /日曜日コース
［大阪・本町］2027年 1月 13日 /水曜日コース

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。

schedule ［大阪・本町］2027年 2月 27日開講 /土曜日コース

ピラティス〈FTP 認定〉



FTP Reformer Progressive Course ～ Level1・Level2～

NEW

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 ［大阪・本町］2026年 11月 9日開講 /月曜日コース
［大阪・本町］2027年 2月 14日開講 /日曜日コース

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・リフォーマープログレッシブ合同）

11月10日(火)12:30～13:45　担当講師:一瀬智佳子先生
11月14日(土)13:30～14:45　担当講師:寺田千佳先生
11月22日(日)10:00～11:15　担当講師:菊川由美子先生
11月28日(土)13:30～14:45　担当講師:寺田千佳先生
11月30日(月)15:30～16:45　担当講師:一瀬智佳子先生
12月5日(土)17:30～18:45　担当講師:菊川由美子先生
12月16日(水)12:00～13:15　担当講師:一瀬智佳子先生
12月19日(土)13:30～14:15　担当講師:菊川由美子先生
12月23日(水)12:00～13:15　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］2027年 1月 18日開講 /月曜日コース

ピラティス〈FTP 認定〉



リフォーマーレベル 3 インストラクター資格コース NEW

Level2 からさらにステップアップ!高度なエクササイズとセッション構築を学び、クライアントに合わせた指導力を身につけるコース。

schedule ［大阪・本町］2027年 1月 10日開講 /日曜日コース

ピラティス〈FTP 認定〉



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］ 2026年 12月 12日開講 /土曜日コース

ピラティス〈FTP 認定〉



Basic Chair インストラクター資格コース NEW

チェアの原則を深く理解し、12 のコアエクササイズを習得。クライアントを刺激し続ける指導者に !!

schedule ［大阪・本町］ 2027年 4月 10日開講 /日曜日コース

ピラティス



ピラティスアーク インストラクター資格コース NEW

チェアの原則を深く理解し、12 のコアエクササイズを習得。クライアントを刺激し続ける指導者に !!

schedule ［大阪・本町］ 2027年 3月 19日開講 /金曜日コース

ピラティス



マタニティピラティス インストラクター資格コース セット割

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］2026年 11月 15日開講 / オンライン日曜日コース

無料体験説明会 @zoom オンライン

11月1日(日)11:30～12:30 担当講師:ミホ先生　　11月7日(土)11:30～12:30 担当講師:ミホ先生

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 セット割

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］2027年 1月 9日開講 / オンライン土曜日コース

無料体験説明会 担当講師：ひろこ先生

【オンライン】12月12日(土)11:45～12:45　　【オンライン】12月19日(土)11:45～12:45

ピラティス



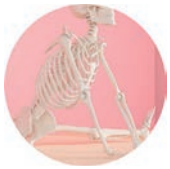
シニアピラティス インストラクター資格コース(高齢者向け)

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］2026年 11月 7日開講 / オンライン土曜日コース
［オンライン］2027年 1月 13日開講 / オンライン水曜日コース

無料体験説明会 @zoom オンライン
12月9日(水)13:00～14:00 担当講師:西岡可名子先生
12月23日(水)13:00～14:00 担当講師:西岡可名子先生
1月6日(水)14:00～15:00 担当講師:西岡可名子先生

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深めたい方にもおすすめのコースです。

schedule ［対面・オンライン］2026年 11月 24日開講 /ハイブリッド火曜日コース

無料体験説明会 @zoom オンライン
11月10日(火)11:00～12:00　担当:一瀬智佳子先生

ピラティス



ピラティス解剖学【足部編】インストラクター資格コース NEW

足部の状態は、その上にある膝や股関節、さらには上半身、姿勢にもとても深い関わりがあります。
身体の土台でもある『足部』を多方面から見直すコースです。解剖学が苦手な方にもわかりやすくお伝えします。

schedule 次回の開催日が決定次第、お知らせいたします。

ピラティス



骨盤底筋群機能改善 インストラクター資格コース NEW

骨盤底筋群を正しく理解し、評価からコンディショニング・トレーニングまで体系的に学ぶ集中講座です。
尿もれやぽっこりお腹、産前産後や更年期の不調に寄り添う知識を、解剖が苦手な方でも基礎から身につけられます。

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



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。

3講座セット割引あり!

schedule ［大阪・本町］2026年 11月 3日(火・祝) 開講 /セラバンド編
［大阪・本町］2026年 11月 23日(月・祝) 開講 /ディスク編

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。

schedule ［大阪・本町］ 2027年 1月 11日(月・祝) 開講 /祝日コース