

ヨガインストラクター養成講座 講座内容一覧表

講座内容			受講料 (税込)	講座内容			受講料 (税込)
学 科	マスタークラス	1 ヨガの歴史と思想	5,400円	実 技	1 Marjariasana 猫のポーズ バリエーション	15,120円	
		2 基礎の解剖学	5,400円		2 Parighasana 門のポーズ (ミラー効果) Bhujangasana コブラのポーズ バリエーション	15,120円	
		3 ヨガと解剖学	5,400円		3 Paschimottanasana 背面を伸ばすポーズ アシスト・アジャストを学ぶ バリエーション	15,120円	
		4 生理学	5,400円		4 Arda Matsyendrasana 半魚王のポーズ 捻りのポーズバリエーション Gomukhasana 牛の顔のポーズ	15,120円	
		5 ヨガの種類	5,400円		5 Apanasama ガス抜きポーズ SetuBardhasana 橋のポーズ バリエーション	15,120円	
	アドバンスクラス	1 ヨガの呼吸法	7,560円		6 Matsyasana 魚のポーズ JatharaParivrttan ワニのポーズ バリエーション	15,120円	
		2 ヨガの浄化法	7,560円		7 センタリング ウォーミングアップ ダーガプラーナ・ヤマ ロールプレイング Syavasana 屍のポーズ	15,120円	
		3 瞑想法	7,560円		8 Kapotasana 鳩のポーズ AdhoMukhaShvanasana 下向きの犬のポーズ アシスト・アジャスト バリエーション	15,120円	
		4 アーユルヴェーダ	6,480円		9 Virabhadrasana II 英雄(戦士)のポーズ2 Trikonasana 三角のポーズ バリエーション	15,120円	
		5 ヨガに取り入れるアロマセラピー	6,480円		10 Virabhadrasana I 英雄(戦士)のポーズ1 Parsvottanasana 立位の片脚前屈のポーズ Vrikshasana 木のポーズ バリエーション	15,120円	
実 技	マスタークラス	1 ヨガとは?呼吸の原則 Tadasana 山のポーズ (ロールプレイング)	10,800円		11 太陽礼拝	15,120円	
		2 Dandasana 枝のポーズ Sukhasana 安楽座のポーズ バリエーション	10,800円				
		3 Balasana 子供のポーズ アシストの仕方 Shashankasana うさぎのポーズ	10,800円				
		4 Baddhakonasana 合せきのポーズ バリエーション Suptavirasana 上を向いた英雄座のポーズ	10,800円				
ヨガインストラクター養成コースの方は マスター・アドバンスクラス全て受講になります。  スキルアップコースの方は好きな講座を チョイスして受講になります。							

受講料	クラス	学科	実技	合計	税抜	税込
	マスタークラス	¥25,000	¥40,000	¥65,000		
	アドバンスクラス	¥33,000	¥154,000	¥187,000	¥252,000	¥272,160