

Fitness Yoga & Relaxation Instructor class

# フィットネスヨーガ & リラクゼーション インストラクター養成講座

2018年10・11月（第56期）生徒募集中！

心と身体のバランスをはかり  
気分をリフレッシュさせることを  
目的としたヨガ『フィットネスヨーガ』

フィットネスヨーガ&リラクゼーションインストラクター養成講座では、基本的な指導法はもちろん、理論的にも実践的にも、リラクゼーションの知識を学んでいきます。高年齢指導、マタニティ指導、骨盤指導はもちろん、健康とエクササイズを中心にレッスンを展開していく最適な指導者になっていくでしょう。

#### 【授業科目】

○ヨガ哲学 ○解剖学 ○応用心理学 ○アサナ（体位） ○プログラム構成  
○表現法 ○骨盤調整ヨガ ○パワーヨガ ○アシュタンガ ○ビンヤサ  
○マタニティ理論&実技 ○インストラクション構成 ○介護予防概論 ○椅子ヨガ  
○介護ヨガ ○高齢者（シニアヨガ） ○医療施設のリハビリ ○ヨーガセラピー  
○その他（バンド、ブロッパス、ピュロー、介護予防、リストラティブリラクゼーションの知識等）



ベビーから  
高齢者の指導等  
幅広く修得できる  
数少ない  
養成講座です。



1年間再受講可能！

お休みされても  
振り替え受講で安心！

卒業後は関連施設で  
必ずデビュー！

  
Women's care & Wellness Support Center

ウィメンズケア&ウェルネス  
サポートセンター

〒814-0015 福岡市早良区室見2丁目1-22西陵ビル3F

TEL.092-845-6938 FAX.092-403-8549

【営業時間】（月～土）10:00～20:30（日曜日）レッスンのみ 【定休日】 祝日

九州では福岡より19年前から、ヨガ養成講座を開講。卒業生は1200名を超え、スタジオ開業、健康教室、病院内でのヨガ指導、行政、民間企業等で活躍。たくさんの人気インストラクターを輩出しております。癒しのスペシャリストとして職業訓練の就職支援も開講し、また介護施設での介護予防ヨガ指導者としてのお仕事をしています。