



あなたの背骨を知り  
もっと気づけるヨガを



ヨガインストラクター資格 RYT200 時間のうち 22.5 時間の認定

# 背骨とコアを極める 特別クラス

9月 1±・8±・15±・22±・29±

13:00 ~ 16:00 全5日間

1日だけ  
参加もOK!

全ての動きを中心である背骨と5つのコアのつながりをマスターする中級者向けクラス

インストラクター養成コースの指導内容がそのまま受けられる盛りだくさんの内容です

コース料金:

5,000 円 (1~5 日各回)

5日間お申込みで  
さらにお得!

25,000 円 (5日間セット価格) +

お申し込み期間中のみ  
適用させていただきます

中津スタジオの  
6 回券 50%OFF

各日程で以下の内容を理解することができます

- ◆ 1日目 背骨の動きと5つのコアのヨガとのつながりを理解できる
- ◆ 2日目 前屈・後屈・ねじりの背骨の動きをマスターする①
- ◆ 3日目 前屈・後屈・ねじりの背骨の動きをマスターする②
- ◆ 4日目 アーサナを深く理解するための背骨の使い方を理解できる
- ◆ 5日目 背骨にそった5つのコアを休める方法を理解できる

各日程の詳細は裏面にございます▶

1日だけ  
参加もOK!

RYT 認定 インターメディエートプログラム

## 背骨とコアを極める 特別クラス カリキュラム

全ての動きを中心である背骨と5つのコアのつながりをマスターする

1日目  
9/1±

### 背骨の動きと5つのコアのヨガとのつながりを理解できる

背骨にそった5つのコアの理解を深め、代表的なアーサナを例に背骨の動きやポーズの安定にどう影響しているかを理解する。背骨の癖、自分のコアの強さ・弱さを知り、バランスの取れたコアの使い方をマスターするとともに背骨を最大限動かす方法を学ぶ。

2日目の受講  
もお勧め

2日目  
9/8±

### 前屈・後屈・ねじりの背骨の動きをマスターする①

背骨の癖、自分のコアの強さ・弱さを理解したうえでヨガの代表的な動きを例に、自分の背骨や体をコントロールし様々なポーズに応用していくための動きを実践しながら理解する。

★3日目のカリキュラムに続く内容ですので、3日目も一緒に受講するとより理解が深まります。★

2日目の受講  
もお勧め

3日目  
9/15±

### 前屈・後屈・ねじりの背骨の動きをマスターする②

背骨の癖、自分のコアの強さ・弱さを理解したうえでヨガの代表的な動きを例に、自分の背骨や体をコントロールし様々なポーズに応用していくための動きを実践しながら理解する。

★2日目のカリキュラムに続く内容ですので、2日目も一緒に受講するとより理解が深まります。★

1〜3日目の  
受講もお勧め

4日目  
9/22±

### アーサナを深く理解するための背骨の使い方を理解できる

各関節を最大限動かすための体の動かし方の重要性を理解する。背骨を守り体の癖でポーズを行わないための弱い部分を強化するトレーニングを行う。

★1〜3日目のカリキュラムに続く内容ですので、1〜3日目も一緒に受講するとより理解が深まります。★

5日目  
9/29±

### 背骨にそった5つのコアを休める方法を理解できる

「背骨を正しく休めることが成長につながる」背骨を最大限動かした後に行うべき気の流れを良くするための方法を実践しながら理解する。

## 全米ヨガアライアンス ヨガインストラクター資格 (RYT200 時間) のうち 22.5 時間の認定付

インストラクター資格を取りたいけど、お休みが取りにくい、忙しいのでゆっくりと時間をかけて資格を取りたい、という方におすすめです。資格取得に必要な200時間のうち24時間分をこのコースで取得できます。残りの時間を年に複数回開催の別コースを受講し、全カリキュラム終了の方にインストラクター養成コースの修了書をご送付いたします。

以下の条件を満たした方が対象となります。

- ◆本コース5日間全日程受講
- ◆中津スタジオにて指定のアーサナクラスを6回受講

5日間受講特典：6回券が50%OFFでご購入できます

### RYT200 取得のためのコース予定一覧

資格を取るために必要な以下のコースを複数受講します。年に数回開催するチャンスがありますので、ご自身のご都合に合わせてお申込みください。

- ◆初級予定のコース (2024年7月より年に数回ずつ予定)
- ◆アーサナマスターコース (32時間予定)
- ◆特級予 (22時間予定) ◆付随講座 (24時間予定) など

■開催場所：ヨガピニ大阪 中津スタジオ

■持ち物：受講料、動きやすいウェア、汗拭きタオル、水、筆記用具など

■お申込み方法：中津スタジオ予約カレンダーより、電話、LINE、スタジオにて

■お支払：クラス開始前に現金にてお支払

■みなさまへのお願い

- ・事前の準備のために、コースご受講希望の方はご予約をお願いいたします。
- ・キャンセルはコース開始2日前までにお願いたします。
- ・お電話でご予約いただく場合、クラス指導など電話に出られないこともございますのでご了承ください。
- ・急用や交通機関の影響で遅れそうな場合は開始時刻の前にスタジオへ直接ご連絡をお願いいたします。なお、5日間コースでお支払いいただきまわを得ず欠席された場合はいかなる理由でも返金しませんが、予めご了承ください。
- ・近所中の方はご参加できません。
- ・持病をお持ちの方、体の状態について不安のある方はご予約時にご相談ください。

YOGA VINI  
YOGA VINYASA 認定ヨガインストラクター養成プログラム

ヨガピニ 大阪 中津スタジオ 531-0071 大阪府大阪市北区中津1-2-21 共栄ファイブビル302  
T: 06-6147-4912 M: info@yogavinijapan.org www.yogavinijapan.org

