



コース参加者
随時募集中!
お問い合わせは
お気軽に!



全米ヨガアライアンス RYT200 資格取得

ヨガビニ インストラクター養成コース

Point 1
本場インド
伝統の教え
が学べる!



Point 2
ヨガの
国際資格
が取得できる!

Point 3
経験豊かな
プロの講師
の指導



Point 4
リーズナブル
な価格帯で!

ヨガビニが選ばれる理由

Point 5
土日祝の
短期集中
3か月コース

Point 6
ヨガの指導者
のための
オリジナル教材



Point 7
インストラクター
デビューの
チャンスも!

Check!

開催コース

時期	① 7月開始コース【2021/7/17(土) - 2021/10/2(土)】 ② 9月開始コース【2021/9/18(土) - 2021/12/5(土)】		
時間	13:30 - 20:00	場所	中津/北浜スタジオ
受講料	370,000円(税込) + テキスト代5,000円(税込)		



<お申込み & お問い合わせ>
Eメール: info@yogavinijapan.org
電話: 050-3647-3647



ヨガビニインストラクター養成コース
詳細は公式サイトへアクセス>>



ヨガビニ インストラクタ養成コース 26日間のカリキュラム(参考：一部変更される場合があります)

	Work shop (120min) 座学 (オンライン講座含む)		Practice (120min) 体づくり(ペアワーク含む)		Special class (120min) ドリルやポーズ (アーサナ)	
1	オリ エン	ヨガの旅のはじまり Start of your YOGA journey	Body preparation (4 days)	Body preparation 1 体の準備 1	Beginner movement (4 Days)	Beginner movement 1 Posterior pelvis tilt
2	Body (15 Days)	背骨って何? What is spine?		Body preparation 2 体の準備 2		Beginner movement 2 Anterior pelvis tilt
3		体の土台：腰と骨盤 Base : Lumber & Pelvis		Body preparation 3 体の準備 3		Beginner movement 3 Chest open/close
4		動きと呼吸 movement and breathing		Body preparation 4 体の準備 4		Beginner movement 4 1～3の復習
5		上半身のバランス Balance of upper body	Basic movements (6 Days)	Basic movements 1 基本の動き 1	Drills (6 Days)	【Cat & cow】 【Brick rolling】 【Ashwa Sanchalanasana】
6		ねじりとサイドの動き Twist & side		Basic movements 2 基本の動き 2		【Shoulders and shoulder blade rotation】 【Dahanur Brick drill】 【Elbow Plank】
7		背骨まとめ		Basic movements 3 基本の動き 3		【Chakki rolling】 【leg rotation】 【Pigeon】
8		反射って何?		Basic movements 4 基本の動き 4		【Anterior Pelvic drill】 【Abdominal Drill】 【Supine leg kicks】 【Siting leg kicks】 【Leg raising】
9		筋肉の解剖 Muscle anatomy		Basic movements 5 基本の動き 5		【Standing side drill】 【Side drills】 【Boat Drill】 【Dolphin】
10		細胞のはたらき		Basic movements 6 基本の動き 6		Drills review, questions
11		血液と内臓	太陽礼拝 (Sun saltation) (4 Days)	Sun saltation1 動きの解説：前半	ASANA (Back bend) (3 Days)	ASANA: Back bend 1 ①Hasta Utthanasna (腕上にあげるポーズ) ②Bhujangasana ③Naukasana ④Dahanur
12	反射&細胞と血液まとめ	Sun saltation2 動きの解説：後半		ASANA: Back bend 2 ⑤Camel pose ⑥Ashtanga namaskara (8点のポーズ) ⑦Urdhva Mukha Shvnanasana (上向きの犬) ⑧Gomukhasana		
13	アーユルベーダ	Sun saltation3 流れで動く練習。		ASANA: Back bend3 ①～⑧ review & questions		

14		アーユルベータ		Sun saltation4 インストラクション	ASANA (Forward) (2 Days)	ASANA: Forward 1 ①Padahasta uttanasana (立位前屈) ②Pashimottanasana ③Adho mukha Shvanasana(下向きの犬) ④Ek pad asana
15		アーユルベータ	Full movement / Breathing / Stabilization (8 Days)	Full movement 1 Flexion & extension		ASANA: Forward 2 ①~④ review & questions
16	Prana (2 Days)	プラーナって何? (ナディとチャクラ)		Full movement 2 Side, twist	ASANA (Side) (2 Days)	ASANA: Side 1 ①Parivritta janu sirsasana ②Janu sirsasana ③Ardh matseyandrasana ④Purvottanasana(上向きの板)
17		プラーナって何? (5大元素、バンダ)		Breathing 1 Method, practice		ASANA: Side 2 ⑤Trikonaasana ⑥Parivritta trikona asana ①~⑥の Review
18	MIND (4 Days)	心って何?		Breathing 2 Review & (Banda)	ASANA (Balancing) (3 Days)	ASANA: Balancing 1 ①Tadasana ②All 4 ③Santolanasana (プランク) ④Parvatasana (Mountain)
19		ヨガの8支則		Stabilization challenge 1		ASANA: Balancing 2 ⑤Virabhadra1 ⑥Virabhadra2 ⑦Eagle pose
20		マントラ		Stabilization challenge 2		ASANA: Balancing 3 ①~⑦ review & questions
21		瞑想		Full movement 3 Breathing and Balancing	Extra ASANA	Extra asana:
22	まとめ	Full movement 4:		Extra asana:		
23	教授法研修 (4 Days)	Opening/closing ストレッチ		Opening/closing practice		How to make class? クラスの作り方・先生の心得
24		Extra asana Challenging pose		Extra asana Challenging pose		Extra asana Challenging pose
25		Class practice		Class practice		Class practice
26		実技試験 (45分間のクラステスト)・筆記試験 (ワークショップの内容から出題)				