

AYA BODY  
ARCHITECTURE

ヨガビジネス  
カリキュラム

2024年～ 2024年4月9日更新

# 目次 校舎別

<受講前の確認・注意事項>p2～

<オンライン講座>p5～

オンライン講座について

アロマヨガインストラクター養成講座

アーユルヴェーダアドバイザー養成講座

シニアヨガインストラクター養成講座

フィジカルトレーニングインストラクター養成講座

自分を知る心理学（コーチング）学講座

療育ヨガインストラクター養成講座（特別講座）

稼ぐヨガインストラクターになる講座（特別講座）

<東京校> p.14～

アーユルヴェーダアドバイザー養成講座

シニアヨガインストラクター養成講座

リストラティブヨガインストラクター養成講座

アロマヨガインストラクター養成講座

<名古屋校>p19～

アシュタンガヨガインストラクター養成講座

シニアヨガインストラクター養成講座

フィジカルトレーニングインストラクター養成講座

<神戸校>p25～

アーユルヴェーダアドバイザー養成講座

アシュタンガヨガインストラクター養成講座

心理学コーチング講座

フィジカルトレーニングインストラクター養成講座

リストラティブヨガインストラクター養成講座

シニアヨガインストラクター養成講座

<福岡（博多）校>p33～

現在調整中

# 受講前の確認

## <ヨガビジネス講座の単位認定について>

RYT200の受講生は、

RYT 座学、実技として無料で単位認定することが可能です(規定単位内)。

※規定単位(座学・実技 24 単位ずつ)を超える場合でも別途費用にてご受講頂けます。

RYS300、RYT500 の受講生は、

規定単位内であれば、どの講座でも無料で受講いただけます。

※規定単位(RYS300 は全講座から63単位、RYT500 は全講座から111単位。)規定単位を超える部分については別途支払が必要です。

RPYT,RCYT 受講生は、

ヨガビジネス講座のみを追加で受講いただけます(1回ごとに別途費用)。

※規定単位や金額の詳細については『学校の手引き』をご参照ください。

特別講座は、

受講料が別途発生します。事前にお申込みください。尚、特別講座によっては

RYT や RPYT や RCYT の単位として認定できる場合があります。

## <ディプロマ取得>

校舎や DAY の順番に関わらず、同じ講座を5回受講された方には、卒業時に、

『AYA BODY ARCHITECTURE 認定ディプロマ』を授与いたします。

※1回から受講することも出来ます（RYT、RYS300の1単位として換算できます）。

## 注意事項

※各講座によって持ち物が異なります。

校外学習がある講座や、参加費を頂く DAY もあります。

※詳細は各校舎ごとのカリキュラムをご確認ください。

## <講座内容の変更等>

現在、掲載されている講座は、将来（卒業まで）の開講をお約束するものではありません。

担当講師の交代や不在、各校舎のスケジュール、

入学時期によっても、開講数や講座内容が異なります。

ご希望の講座内容がある方は、公式サイトよりオンライン・

希望校舎のスケジュールをご確認いただき、予定されているものから順次ご受講ください。未公開予定についてはお知らせ出来ません。

各校ごとの開催日程は、公式サイトより、

『在校生の方 ⇒ スケジュール』ページをご覧ください。

## オンライン講座について

2020年より、対面で行われていた講座をオンライン形式でも受講できるようになりました。

各校の対面講座とあわせ、オンライン講座も活用し、興味ある分野の資格取得にご活用ください。

座学が中心の講座となります。実技指導のフォローなどについては、所属校の対面講座、補講、ワークショップ等で補うことができます。

※ 講座内容は、担当講師や開講時期により異なります。

下記カリキュラム内容をご確認ください。

※ 現在、開講中の講座に関しては、公式サイトより、

『在校生の方 ⇒ スケジュール』のページをご確認ください。

## <オンライン講座>

### <開講予定>

アロマヨガインストラクター養成講座

アーユルヴェーダアドバイザー養成講座

シニアヨガインストラクター養成講座

フィジカルトレーニングインストラクター養成講座

心理学コーチング講座

療育ヨガインストラクター講座（特別講座）

稼ぐヨガインストラクターになる講座（特別講座）

# アーユルヴェーダ

## アドバイザー養成講座 オンライン

※ 講師：富岡カズヤ

※ 持ち物：なし（マット・ベルト・ブロック不要）

Day1 アーユルヴェーダの常食

Day2 アーユルヴェーダの治療食

Day3 アーユルヴェーダ的な生活方法

Day4 アーユルヴェーダ的な美容法

Day5 身近に使えるアーユルヴェーダ

担当：富岡 カズヤ(とみおか かずや) 東京校所属



# アロマヨガインストラクター養成講座

## オンライン ~アロマヨガから伝えるエッセンシャルオイルのケア

について~

※ 講師：佐藤真由子 東京校所属

※1DAYだけ受講でもDAY1~DAY3まで受講でも材料費3,000円を徴収いたします。

[DAY1]

エッセンシャルオイルの基礎

- ・アロマセラピーとは
- ・植物療法の歴史
- ・フランス式・イギリス式
- ・エッセンシャルオイルとは
- ・植物の部位別作用
- ・品質について
- ・抽出方法
- ・エッセンシャルオイルの体内ルート
- ・脳ケア・感情ケア
- ・使用方法
- ・エッセンシャルオイルの楽しみ方

体験

なりたい気分になれるルームスプレー作り

[DAY2]

アロマセラピーとホームケア

- ・前回のおさらい

【アロマヨガのメリット】

呼吸が深くなる→自律神経が整う→精神の安定→血流改善→代謝UP→不調の改善

- ・心身の状態に合わせた香りとケアの方法

- ・香りのある暮らし

- ・ディフューザーの選び方

- ・エッセンシャルオイルの揃え方

- ・エッセンシャルオイルの選び方（女性向け・妊婦さん向け・子ども向け）

体験

お悩み解決ロールオン作り

[DAY3]

アロマヨガクラスの組み立て方

- ・前回のおさらい

- ・香りの心理作用

- ・香りを使ったヨガ

- ・エッセンシャルオイルとチャクラの関係

- ・アロマヨガクラスシュミレーション

体験

めぐりUP！ボディクリーム作り

# フィジカルトレーニング インストラクター養成講座 オンライン

※ 講師：松本 寛(まつき ひろし) 神戸校所属

## DAY1 怪我をさせない運動方法

- 適切なアライメント（本当にそのアライメントで正しいの？ぼんやりから自分に自信が持てるように）
- 適切な関節運動（ヨガのポーズに必要な不可欠な関節運動。その関節の運動はどんなメカニズムなの？）
- 靭帯・筋肉などの説明（クライアントへの説得力が増す靭帯・筋肉の知識の整理）

## DAY2 部位別トレーニング法

- 運動力学から考えた身体運動の本質。これを知ればいろんなことに応用できる。
- 筋力低下、向上のメカニズムを知れば、予防や鍛え方に繋げられる。

## DAY3 今日の身体を柔軟にする方法

- 痛みについて（これを知るとクライアントに無理させてはダメな時が明確に）
- 関節が硬くなる、柔らかくなるメカニズムと理論的背景を知る
- 身体の柔軟性に結びつく組織の総論（これを知ると柔らかくなる方法が整理される）

## DAY4 身体の悩み相談会

- インナーマッスルってそもそも何？その考え方とそれを知ることでの応用の可能性
- シークエンス作りの土台となる基礎知識（この知識を知れば、シークエンス作りが楽しくなる）
- 痩せるためには、引き締めるための方法

## DAY5 専門家の身体の見かた

- 身体の評価法
- 触れ方（この先生はできるなと思わせる触れ方、誘導方法）
- 障害の特定につながる指標となる動き（基本を知れば、痛みなんて怖くない）

# シニアヨガ インストラクター養成講座 オンライン

※ 講師：角田 友佳(つのだ ゆか)

## Day1 シニアヨガってどんなもの？

シニアヨガの特徴、対象者、対象者別の目的など、シニアヨガについての知識を深めます。

## Day2 プログラムを組み立てる

シニアヨガのシーケンスを組み立てる際に使えるサブプログラムについて学びます。高齢者プログラムだからこそ取り入れたい、脳トレや口腔ケアなど、実践に活かせることを学びます。

## Day3、Day4 Props を活かしたシニアヨガ

ヨガをより安全に、楽しく、高齢者でも行い易くするために、様々な Props を使ったポーズ、サポートの仕方などを習得します。

## Day5 高齢者の体を知ろう。

高齢者に起きやすい症状、ケガ、病気などを学び、改善、予防のための方策や危機管理などについて学びます。

# 心理学コーチング講座 神戸校 オンライン

2021年8月までの内容となります。2021年9月より内容等が変わります。

※講師：松木 寛(まつき ひろし) 神戸校

## DAY1 え？ヨガ&コーチングって何？

- ・コーチングとは何か
- ・コーチングをヨガにどう活かすのか
- ・自分とヨガの関係を探る

## DAY2 だから集客アップに繋がるのか

- ・集客アップに最も重要な大前提とは
- ・ターゲットへの特徴を掴み、集客に活かす
- ・集客を妨げているものとは

## DAY3 ありのままの自分ってこうやって知れるのか

- ・真我を知るために何が必要か
- ・自己を深く分析し、ありのままの自分を理解する

## DAY4 ヨギー二のためのマインドセット

- ・潜在意識を活用して目標を叶える方法
- ・心の奥から自分で記憶を操作する

## DAY5 コーチングの実践

- ・コーチング技術を実践的に使ってみよう
- ・自分自身と向き合うセルフコーチング

# 療育ヨガインストラクター養成講座 オンライン（特別講座）

※講師：橋本彩(ハシモト彩) アヤボディアーキテクチャー代表

※在校生の方もご参加には特別料金が必要です。

- 所要時間
- 60分×3回 座学
- 30分×3回 実技 ※任意です。ご希望の方は療育ヨガオンラインをご見学いただきます。
  
- 座学カリキュラム
- DAY1 発達障害を知る
- DAY2 大人と子供のトレーニング（1）
- DAY3 大人と子供のトレーニング（2）
  
- 実技カリキュラム ※任意です。ご希望の方は療育ヨガオンラインをご見学いただきます。
- DAY1 プログラム参加
- DAY2 プログラム参加
- DAY3 プログラム参加



# 稼ぐヨガインストラクターになる講座 オンライン（特別講座）

※講師：橋本彩(ハシモトアヤ) アヤボディアーキテクチャー代表 他 厳選講師

※在校生の方もご参加には特別料金が必要です。

## DAY1～10 カリキュラムの一例

DAY2 からDAY10 は一律ではなく個別に必要なカリキュラムを調整していきます。以下は一例です。それぞれ必要な練習が異なりますのでここでは例を挙げるだけにとどまります。講座終了後はご希望者にはオンラインヨガインストラクターとしての活動をアヤボディアーキテクチャーが準備しています。

### DAY1 聞き取り

現在のレベルや問題を見極めゴールを設定する

### DAY2 デモレッスン

20分のクラスをやってみる

問題点を洗い出す

### DAY3 クラスの構成

魅力的なシークエンスとは

### DAY4～10

個別内容

## 東京校

### <開講予定>

アーユルヴェーダアドバイザー養成講座

シニアヨガインストラクター養成講座

リストラティブヨガインストラクター養成講座

### <開講未定>

アシュタンガヨガインストラクター養成講座

：担当者の育児休暇につき、目処が立ち次第、  
公式サイトスケジュールにて公開いたします。



# アーユルヴェーダ

## アドバイザー養成講座 東京校

※ 講師：富岡カズヤ

※ 持ち物：なし（マット・ベルト・ブロック不要）

※ 教材費がかかります。

※ オンラインでもご受講いただけます。

Day1 アーユルヴェーダの常食

Day2 アーユルヴェーダの治療食

Day3 アーユルヴェーダ的な生活方法

Day4 アーユルヴェーダ的な美容法

Day5 身近に使えるアーユルヴェーダ

# アロマヨガインストラクター養成講座

～アロマヨガから伝えるエッセンシャルオイルのケアについて～

※ 講師：佐藤真由子 東京校所属

※ 1DAY だけ受講でも DAY1～DAY3 まで受講でも材料費 3,000 円を徴収いたします。

[DAY1]

エッセンシャルオイルの基礎

- ・アロマセラピーとは
- ・植物療法の歴史
- ・フランス式・イギリス式
- ・エッセンシャルオイルとは
- ・植物の部位別作用
- ・品質について
- ・抽出方法
- ・エッセンシャルオイルの体内ルート
- ・脳ケア・感情ケア
- ・使用方法
- ・エッセンシャルオイルの楽しみ方

体験

なりたい気分になれるルームスプレー作り

[DAY2]

アロマセラピーとホームケア

- ・前回のおさらい
- ・心身の状態に合わせた香りとケアの方法
- ・香りのある暮らし
- ・ディフューザーの選び方
- ・エッセンシャルオイルの揃え方
- ・エッセンシャルオイルの選び方（女性向け・妊婦さん向け・子ども向け）

体験

お悩み解決ロールオン作り

[DAY3]

アロマヨガクラスの組み立て方

- ・前回のおさらい
- ・香りの心理作用
- ・香りを使ったヨガ
- ・エッセンシャルオイルとチャクラの関係
- ・アロマヨガクラスシュミレーション

体験

めぐりUP！ボディクリーム作り

【アロマヨガのメリット】

呼吸が深くなる→自律神経が整う→精神の安定→血流改善→代謝 UP→不調の改善

# シニアヨガ インストラクター養成講座 東京校

※講師：角田

※持ち物：マット・ブロック・ベルト

※準備物については有料レンタルもあります。

## Day1 シニアヨガってどんなもの？

シニアヨガの特徴、対象者、対象者別の目的など、シニアヨガについての知識を深めます。

※実技あり 持ち物：ヨガマット

## Day2 プログラムを組み立てる

シニアヨガのシークエンスを組み立てる際に使えるサブプログラムについて学びます。高齢者プログラムだからこそ取り入れたい、脳トレや口腔ケアなど、実践に活かせることを学びます。

※実技あり 持ち物：ヨガマット

## Day3、Day4 Props を活かしたシニアヨガ

ヨガをより安全に、楽しく、高齢者でも行い易くするために、様々な Props を使ったポーズ、サポートの仕方などを習得します。

※実技あり 持ち物：ヨガマット、ブロック

## Day5 高齢者の体を知ろう。

高齢者に起きやすい症状、ケガ、病気などを学び、改善、予防のための方策や危機管理などについて学びます。

※実技あり 持ち物：ヨガマット

# リストラティブヨガ インストラクター養成講座 東京校

※講師：松原

※持ち物：マット・ブロック・ベルト

※毎回最後の30分は、実際にホールドの時間もとる形で実践・体感していただきます。

[day1] 学習のめあて：自律神経の役割を自分の言葉で説明できる

- ・ストレス反応とリラクゼーション反応から考えるリストラティブヨガの要素
- ・リストラティブヨガのセラピー的側面
- ・リストラティブヨガにおける呼吸法
- ・プロップスの特徴と効果的な使い方、代用品について

※ 基本のリストラティブポーズと応用

[day2] 学習のめあて：痛みについて自分の言葉で説明できる

痛みの状態に合わせた適切なアプローチ方法を選択できる

- ・痛みの発生機序
- ・急性仏痛から慢性仏痛への移行と判断方法
- ・主観としての痛み
- ・痛みのあるときにできること

※ 腰痛のためのリストラティブポーズ / ※ 頭痛のためのリストラティブポーズ

[day3] 現代に生活する人のためのヨガ

※ 不眠のためのリストラティブポーズ / ※ 精神的安定のためのリストラティブポーズ

[day4] 女性のためのリストラティブヨガ

※ 妊娠中のリストラティブポーズ / ※ 更年期のリストラティブポーズ

※ 月経・PMSをサポートするリストラティブポーズ

[day5] 学習のめあて：リストラティブヨガインストラクターとして

「自身が受け取る恩恵」と「社会に提供・貢献できること」を考える

- ・ヨガクラスの中にリストラティブポーズを組み込むコツ
- ・「『何もしない』ことを実践する」ということの本質的な意味を考える
- ・生活の中の「立つ」「(椅子に)座る」を改めて考えて実践する
- ・ヨガを日常生活に取り入れる：自分の人生にヨガを内蔵する方法

# 名古屋校

## <開講予定>

アシュタンガヨガインストラクター養成講座

シニアヨガインストラクター養成講座

フィジカルトレーニングインストラクター養成講座

## <開講未定>

アーユルヴェーダアドバイザー養成講座

アロマヨガインストラクター養成講座

：コロナ禍における講師の都合につき、一時開講を見合わせております。開講が決まり次第、公式サイトスケジュールにて公開いたします。

# アーユルヴェーダ アドバイザー養成講座 名古屋校

※ 講師：井上 静

※ 持ち物：マット・ベルト（ブロックは不要）

※ 材料費がかかる day があります。

day1 ヨガとアーユルヴェーダ

- \*アーユルヴェーダとは
- \*アーユルヴェーダとヨガの関係

day2 アーユルヴェーダ的生活術

- \*1日の過ごし方
- \*季節の過ごし方

day3 アーユルヴェーダ式食事法

- \*健康維持のための食事と食べ方
- \*何を食べる、いつ食べる、どれくらい食べる？

day4 ハーブ スパイスの簡単な取り入れ方

- \*ハーブ、スパイスを学ぶ
- \*チャイを作ってみよう?? 材料費 500 円

day5 アーユルヴェーダのセルフマッサージ

お家でできるセルフマッサージを行います。

- \*オイルを使って行いますので汚れてもいい服、タオルを数枚お持ちください。

# アロマヨガ インストラクター養成講座 名古屋校

※ 講師：Maki

※ 持ち物：マット、色鉛筆、ノート

※ DAYによって材料費がかかります。

DAY1 香りに浸り、ヨガを愛でる ～ヨガとアロマを探る旅～

- ・単なるアロマでない香りの奥深さを知る
- ・ヨガとアロマの共通点を知り、レッスンでの導入の可能性を考える
- ・嗅覚を使い、感覚を研ぎすます練習 材料費500円

DAY2 香りでアートマンに出会う旅

- ・香りのブレンドを感じながら、アートマンのメッセージを受け取る
- ・インド哲学と心理学を融合し、心と香りを考える

DAY3 チャクラとアロマセラピー

- ・各チャクラ対応の香りを考える
- ・各チャクラ対応の内分泌腺を知り、アロマへ応用する 材料費500円

DAY4 アーユルバーダとアロマセラピー

- ・アーユルバーダとアロマセラピーの歴史を振り返り、繋がりをひも解く
- ・グナ、ドーシャと香りを結びつける

DAY5 ヨガとアロマの可能性、そして自身の可能性

- ・自身のテーマに沿った香りのブレンドスプレーを作る。
- ・ブレンドスプレーを用いたデモレッスンを行う。 材料費500円

# アシュタンガヨガ インストラクター養成講座 名古屋校

※ 講師：井上 静

※ 持ち物：マットのみ

※ 参考図書：アシュタンガヨガ(ゴマブックス)シュリKパタビジョイス監修/リノ・ミエール著

## DAY1 アシュタンガヨガの発祥と歴史

- ・アシュタンガヨガの実践(ハーフプライマリー)
- ・アシュタンガヨガの発祥と歴史
- ・マントラの意味(はじまりのマントラ、終わりのマントラ)

## DAY2 アシュタンガヨガでは何をしているのか？

- ・アシュタンガヨガの特徴 (ドリスティ・バンダ・ウジャイ)
- ・サンスクリット語でのカウントの仕方。
- ・太陽礼拝 A・B の動きについて

## DAY3 アシュタンガヨガの立位のポーズを学ぼう

- ・立位のポーズの説明
- ・指導方法、アジャストメント

## DAY4 アシュタンガヨガの座位のポーズを学ぼう

- ・座位のポーズの説明
- ・指導方法、アジャストメント

## DAY5 アシュタンガヨガのフィニッシングポーズを学ぼう

- ・バックバンド、フィニッシング、シルシアーサナ、パドマーサナ
- ・サンスクリット語でのカウントの実践。
- ・マントラの唱え方の実践。



# シニアヨガ インストラクター養成講座 名古屋校

※ 講師：加藤

※ 持ち物：マット・ブロック。RYT 受講生は教材をお持ちください。

## DAY1 シニアの太陽礼拝を考える

- 太陽礼拝について 歴史、意義、効果、呼吸について
- シニアの太陽礼拝（軽減ポーズ）いろいろ考えてやってみます。

## DAY2 老化における身体の変化&シニアにおこりやすい疾患

- 呼吸、循環（血液、血管、心臓）の老化について、
- むくみ、血液、リンパについて、
- 起立性低血圧、予防
- シニアにおこりやすい運動器疾患について…  
シニアの四大骨折、変形性膝・股関節、五十肩、腰痛

## DAY3 シニアのためのアサナを考える

- 運動器疾患について（DAY2の続き）
- シニアのためのアサナポーズの分析

## DAY4 十牛図を通して人の一生を考える

- 「自分とは何か」を探し求める旅の物語絵を通して  
人の一生をみていきましょう。

## DAY5 チェアヨガ

- チェアヨガとマットヨガの違い（メリット・デメリット）を考える。
- チェアヨガの内容を考え、グループで発表。

# フィジカルトレーニング インストラクター養成講座 名古屋校

※ 講師：加藤

※ 持ち物：マット・ブロック要。RYT 受講生は教材をお持ちください。

【day1】身体のおくみを知ろう

- ・骨、筋について詳しく見ていこう
- ・それぞれの評価法をマスターしよう

【day2】身体を観察しよう

- ・姿勢やいろいろな動作について考えよう
- ・動作を評価できる目を養おう

【day3】ケガをさせない為には

- ・まずは疾患(ケガ)について知ろう
- ・予防するには、どうしたらいいか考えよう

【day4】トレーニングについて

- ・筋の生理学を学ぼう
- ・様々なトレーニング方法を学び、体験しよう

【day5】まとめ・指導実践

- ・身体のおくれ方を学ぼう
- ・今までの学びを生かし、
- ・ヨガやトレーニングを実践しよう

# 神戸校

<開講予定>

アーユルヴェーダアドバイザー養成講座

アシュタンガヨガインストラクター養成講座

心理学コーチング講座

フィジカルトレーニングインストラクター養成講座

リストラティブヨガインストラクター養成講座

# アーユルヴェーダ アドバイザー養成講座 神戸校

※講師：渡邊 ありこ（わたなべ ありこ）

※マット、ベルト、ブロック要、材料費不要

※オイルを使いますので、汚れても良い服、タオルを数枚お待ち下さい。

<本講座は下記のような方にオススメです。>

- ・アーユルヴェーダの本質を深く学び、自身や家族の日常生活にも取り入れてみたい方
- ・アーユルヴェーダとヨガとの繋がりを知り、得た学び・知恵を生かしたヨガクラスをしたい方
- ・女性の身体と心について理解を深め、健康的で美しく、幸せに満ちた日々を過ごしたい方

## Day1 アーユルヴェーダの歴史

- ・伝統医学として現代に受け継がれてきた意味
- ・個性を大切に自分自身の身体と心を見つめるアーユルヴェーダの考え方
- ・3つの体質＝ドーシャ（身体のエネルギー）、グナ（心のエネルギー）

## Day2 体質に合った食事法、過ごし方

- ・身体のエネルギー「ドーシャ」の乱れについて
- ・季節、時間帯、年齢、女性ホルモンの周期によって変化する心身の向き合い方
- ・適切な食事、エクササイズ、ヨガ、呼吸法について

## Day3 家庭でできるトリートメント

- ・フット、ヘッド、ハンドケア方法を実践する
- ・自分に合ったスキンケアアイテムの作り方
- ・女性疾患、更年期、アンチエイジングについて

## Day4 アーユルヴェーダの食事療法とヨガ

- ・アーユルヴェーダ的栄養学 ・自分に合ったスパイス、ハーブ
- ・日本の食材を使うアーユルヴェーダ的食事
- ・それぞれのドーシャを整えるヨガについて

## Day5 アーユルヴェーダにそったヨガデモクラス

- ・自分の理解をアウトプット
- ・自分のケアしたいドーシャを一つ選び、レッスンを組み立てる
- ・そのドーシャについての説明、適した過ごし方を自分なりに説明し理解を深める

# アシュタンガヨガ インストラクター養成講座 神戸校

※ 講師:土本 恭子(つちもと きょうこ)

※ 妊娠されている方、現在治療中のケガのある方は受講をお控えください。

※ マット要。ベルト・ブロック要。

※ 神戸校では、実践を重視した講座内容となります。アシュタンガヨガの特徴や歴史に関しては、クラスにご参加される前に予めご自身で学習しておくことをお勧めします。また、ご出席されたDAYのポーズ名とシーケンスを次回 DAY で覚えて来ること、その練習を継続して行うことを宿題とします。(ポーズの完成度や、出来るか出来ないかは問いません)

## DAY 1

アシュタンガの呼吸、バンダ、ドリシュティについて  
スリヤナマスカラ A, B

## DAY 2

スタンディング前半  
(パダングシュターサナ～プラサリーターサナ D)

## DAY 3

スタンディング後半  
(パールシュヴオッターナ～ヴィーラバドラーサナ B)

## DAY 4

シットイング  
(ナーバーサナまで)

## DAY5

クローjing

※本講座ではプライマリーシリーズのハーフプライマリーまでを学習します。

毎 DAY、ハーフプライマリーのレッドクラスを行います。

# 自分を知る心理学講座 神戸校

※ 講師：松木 寛(まつき ひろし)

※ 持ち物：筆記用具のみ

※ 本講座は座学内容が中心の講座となります。オンラインでも同内容の受講は可能ですが、対面（五感）を通して、受講生の様子を感じながら講義を進めていくため、オンラインとは違う気づきや学びを得られる対話型の講座となります。

DAY1 ～自分への自信を整える～

今すぐできる自己肯定感の高め方

- (1) 自己肯定感を高める前に必要な大前提とは
- (2) 間違えた自己肯定感が自我を強める理由
- (3) 自信が湧き起こる心の育み方

DAY2 ～悩みが気づきに変わる内面の見つめ方～

より良い人間関係を自分で創る心のレッスン

- (1) 人間関係の真の目的を知ると悩みが消える
- (2) 自分の内面を見つめる時に陥りやすい罠とは
- (3) 身近な人と深く繋がる関係性の創り方

DAY3 ～自分でも気づいていない才能に見える化～

あなただけの天才性を活かし生命を輝かせる方法

- (1) 自己否定が消える才能のを見つけ方とは
- (2) いのちの輝きと曇らせるエネルギー解放のやり方
- (3) ありのままの自分で喜ばれる人生への扉をひらく

DAY4 ～自分がわからない意外な理由～

「仮の自分」をやめて「本当の自分」を見つける方法

- (1) 心が軽くなる「仮の自分」の気づき方
- (2) 本当の自分に出会う心のレッスン法
- (3) 本当の自分を見つける意外な方法

DAY5 ～見えない心のブレーキの外し方～

無意識を味方につけて自分の限界を超えて

- (1) わかっているけどできない本当の理由

(2) もう迷わなくてもいい！直感力の身につけ方

(3) 無意識の制限を外す心のととのえ方

# フィジカルトレーニング インストラクター養成講座 神戸校

※講師：MAY（メイ）

※以下に該当する受講生の方は、講座内の実技にはご参加戴けません。（実技の見学は可能です。）

妊娠されている方、妊娠の可能性がある方、医師にとめられている方。

※マット要。ベルト・ブロック不要。運動量の多い講義です、タオル、着替え、水分をご準備ください。

※当面の間、実技中もマスク着用での受講となります。体調を調べ、無理のない範囲でご参加ください。

## DAY1 『時代のニーズにあったヨガレッスンをしよう！』：実技60分程度（※）

- (1) 概論。時代にあった「健康的な身体づくり」とは？
- (2) 体かってなに？「体力」の種類と運動能力を左右する5S(ファイブエス)。
- (3) 体感抜群！ヨガレッスンでバランスよく体を鍛えるメソッド(理論と体験)。

## DAY2 『自分にも、お客様にも。レッスンをジャストフィットさせる技術』：座学メイン

- (1) 脱☆行き当たりばったりのレッスン。トレーニングの三原理と五原則をマスター。
- (2) 顧客カルテの作り方と管理(ヒアリングシート配布)。
- (3) 自分の健康は自分で管理！『ピリオダイゼーション(目的目標設定、行動計画)』

## DAY3 『レッスン中のケガ、しない・させない、本気で予防する！』：実技75分程度（※）

- (1) ケガの種類は2つ。原因と予防法、補強運動。
- (2) 痛みの種類は2つ。「大丈夫な痛み」の見分け方。
- (3) ケガ予防の必須項目、バイタルサインの読み取りと活かし方。
- (4) 万が一、ケガしてしまった時のRICE処置の実際。
- (5) リハビリは「本人のために・3段階・2年間・フル活用」できれいに治して！

## DAY4 『最新版 ヨガ×フィジカルトレーニング』：実技110分程度（※）

- (1) 運動不足解消プログラムに入れるべき要素と構成。
- (2) 体力に自信がない人を指導する時のコツ。
- (3) オンラインレッスン向け筋トレプログラムと、画面越しの安全管理。
- (4) フィジカルトレーニングを受けてみよう！

## DAY5 『ヨガ×機能解剖学でわかる、伝わる、変わる！』：実技75分程度（※）

- (1) メリハリのある動きで魅せるにはココを意識する！
- (2) 見本の見せ方で、お客様の動きはここまで変わります。
- (3) 背中を押す一言、お客様を輝かせる一言。インストラクションの魔法。マンネリ防止！「無限バリエーションツール」を使いこなす。





# リストラティブヨガ インストラクター養成講座 神戸校

※講師：渡邊 ありこ

※マット・ブロック・ベルト要

Day1：リストラティブヨガとリラクゼーションについて

- ・「活力を回復させる」という意のリストラティブヨガの必要性について
- ・ストレス社会においてリストラティブヨガの効果
- ・リストラティブヨガにおける呼吸法
- ・プロップスの使い方、代用品について
- ・基本のポーズを学ぶ

Day2：痛みがある時のリストラティブヨガ

- ・痛みについて
- ・リストラティブヨガが介入できる痛みの種類
- ・痛みがあるときに出来るリストラティブポーズ

Day3：より深い究極のリラクゼーション方法を学ぶ

- ・不眠症のためのリストラティブヨガ
- ・精神的安定の為のリストラティブヨガ

Day4：女性のためのリストラティブヨガ

- ・妊娠中のリストラティブヨガ
- ・月経・PMS 時にをサポートできるリストラティブヨガ
- ・更年期のためのリストラティブヨガ

Day5：実際にリストラティブヨガのデモクラスを行う

- ・リストラティブヨガクラスの構成と普通のヨガクラスにリストラティブを組み込む方法について
- ・60分の目的に合ったリストラティブクラスを考え、実際にプロップスの説明、効率良いプロップスの移動の仕方を学ぶとともに、極上のリラクゼーションを提供するアプローチ方法を考える。

# シニアヨガインストラクター養成講座

## 神戸校

### DAY1 シニアヨガ、シニアヨガインストラクター概論

『シニアヨガインストラクターの始め方』

- (内容)・特定のリスクのある人への対応方法
- ・事故予防、スクリーニング(入会時、レッスン開始時)にぜったい押さえておきたいこと
  - ・運動して大丈夫? 「痛み」の見分け方
  - ・シニアからの、よくある健康相談の内容とは?

### DAY2 これだけは気を付けて!!

『シニアヨガクラスの安全管理』

- (内容)・特定のリスクのある人への対応方法
- ・事故予防、スクリーニング(入会時、レッスン開始時)にぜったい押さえておきたいこと
  - ・運動して大丈夫? 「痛み」の見分け方
  - ・シニアからの、よくある健康相談の内容とは

### DAY3 1人1人に寄り添うシニアヨガクラスの組み立て方?

『心と体をほぐす、アサナの前の準備体操』

### DAY4

まずはこの通りにやれば大丈夫!シニアヨガクラスの組み立て方?『寝たきり予防!シニアの筋トレ』

### ニーズ

ヨガを通して身近な人の寝たきり予防をしたい。  
30代、40代の運動不足で体力に自信のない人は何から

始めたらいいか知りたい。

認知症の予防になる運動があれば知りたい、教えてあげたい。

### 内容

寝たきりになる仕組みを知って、寝たきりにならないレッスンをしよう!

低体力者や運動に自信がない人に最初に指導するべき“筋トレ”とは?

運動は脳の健康にどう関係する?脳を鍛えるシーケンスの組み立て方とは?

### DAY5 まずはこの通りにやれば大丈夫!シニアヨガクラスの組み立て方?『転倒予防のシーケンス』

### ニーズ

レッスン中の転倒事故が怖い、防ぎたい。

身近なシニアの転倒事故を防ぎたい。いつまでも元気に歩けるようにしてあげたい。

動けるようになってきた方に、安全に次のチャレンジポーズに取り組みせてあげたい。

### 内容

なぜ転ぶ!?? 転倒事故予防概論。

躓き予防&転倒予防のトレーニング

歩幅が大きくなる、歩きやすくなるシーケンスの組み立て方

低体力から脱出するために!チャレンジポーズを指導しよう!

万一転んでも大ケガにならないように、レッスンでコレやって下さい!

# 福岡（博多）校

<開講予定>

現在調整中