ハートレイト　AFAA　YOGA養成コース

**週末　土日**

**集中コース**

認定ライセンス修得コースご案内

ハートレイト　AFAAYOGA養成コースでは、グループ指導はもちろん、パーソナル分野の対象者一人一人に合わせた強度変換を駆使した、対象者のレベルに合わせた指導法を学び、さまざまな場面で役立つYOGA養成コースです。

**AFAA** とは、安全で効果的な運動指導に必要な知識を修得する、世界７９カ国15万人以上が取得し活躍している世界ライセンスです。ヨガ哲学・４９のアーサナ・運動生理学、解剖学、運動効果、怪我の予防など、基本的なフィットネス理論に基づいたYOGAを勉強して頂きます。

ヨガセミナーは、外部受講者と一緒に行います。

卒業後は大手スポーツクラブ紹介も可能です。

開催日　　　６月～９月　全約５０時間(講義１５時間)　日程は別紙参照

場　所　　　フィットネスプラザ・スプラッシュ

　　　　　　　　　　〒411-0903　静岡県駿東郡清水町堂庭262　　TEL.055-976-9300

<http://www.fp-splash.jp/>

９月　　\*筆記試、実技確認日

受講料　　　AFAAメンバー　　　 130,000（税抜き）

　　　　　　　 一般　　　　　　 140,000 (税抜き）

　　　　　　　　＊メンバー登録料、マニュアル代すべてを含みます

　　　　　　　　　　 ＊分割払い要相談

　　　　　　　　　　 ＊最低開校人数４名　最高８名

JWI/AFAA YOGA　　<https://www.j-wi.co.jp/>

担当講師 **水野博美** <https://yumeblo.jp/hr/>

資格、肩書などＨＰ　自己紹介をご覧ください

　　　　ヨガを深めたい方、指導経験（他種目）ない方、どなたでも大丈夫です

☆お問い合わせ☆　　<https://yumeblo.jp/hr/>

申し込みには履歴書を必要とします

まずはコース申込 名前、住所、電話、年齢、ヨガ歴 お知らせ下さい

FAX：０５６４－５５－８８５４

メール：[fwnx1264@mb.infoweb.ne.jp](mailto:fwnx1264@mb.infoweb.ne.jp)

後日送付先を個別に伝えます

ハートレイト　AFAA　YOGAカリキュラム

|  |  |
| --- | --- |
| 6/13（土）  11:00-20:00(9h) | **オリエンテーション/イントロダクション**  ヨガ哲学、歴史、ハタヨガとは  アーサナ、ポーズについて  実技：脊柱の伸長 |
| 6/14（日）  10:00-18:00(8h)  Lesson　10:00-12:00 | 人生ライフスタイルにおけるヨガ  プラーナーヤーマ、解剖学  実技：脊柱の屈曲、伸展、回旋、側屈  Lesson　シャンティヨガ　オールレベル |
| 7/11（土）  11:00-20:00(9h) | プラーナーヤーマ、瞑想  指導環境、 |
| 7/12（日）  13:00-21:00(8h)  Lesson　10:00-12:00 | リードの為のテクニック、ドリル  W-UP作成、指導法、クラス作り方  Lesson　シャンティヨガ　オールレベル |
| 9/26（土）  11:00-20:00(9h) | リードの為のテクニック、ドリル  筆記検定、実技確認 |
| 9/27（日）  10:00-18:00(8h)  一般ワークショップ  10:00-13:00 | まとめ  一般ワークショップ  人気インストラクターになるために  　～指導力UP～　￥5000-(ポイント無し) |

・やむを得ず欠席の場合は映像にて確認（個人準備）

・進む具合により内容の変化有り

・受講料の中に①②のクラス、WSも含んでいます

・スケジュール　日程、時間の最終決定は1か月前には決定します

①Lesson　シャンティヨガ　オールレベル（２H）　￥２０００－　２０名

　どなたでも参加可能

　２時間の中で呼吸法、瞑想、アーサナをゆっくり行うクラス

②一般ワークショップ　　　ヨガインストラクター対象　￥５０００－　１５名

　指導テクニックを学ぶWSです

　人気インストラクターになるためにはヨガは指導力が重要です

　言語を中心に学びます

①②のみ希望の方は　メール：[fwnx1264@mb.infoweb.ne.jp](mailto:fwnx1264@mb.infoweb.ne.jp)

　　　　　　ブログ：<https://yumeblo.jp/hr/> 　お問い合わせから