

# ハートレイト AFAA YOGA 養成コース (Zoom) オンライン認定ライセンス修得コース

週末 土曜  
Zoom クラス

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。

2021年はコロナの関係で Zoomでオンラインコースを行います

メリット：全国から参加可能

AFAA ヨガ試験対策含む

Zoomヨガレッスンを無料で受講可能（3回）

**開催日** 2021/1～3月 全約30時間 日程は別紙参照  
\*筆記試験は各自予約CBTにて受講（日程、場所は選べます）

**受講料** AFAA メンバー ￥90,000（税抜き）  
一般 ￥95,000（税抜き） 振込

\*メンバー登録料、マニュアル代すべてを含みます

\*メンバー登録は初日に行います(初日のみ 30分前スタート)

\*分割払い要相談

\*最低開校人数4名 最高10名

Zoom 使用初の方のために説明会も可能（個別）

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 LINE 公式アカウント登録後 個別メールにて  
<https://lin.ee/1n36QECU3>

コース申込

名前、住所、電話、年齢、アドレス、ヨガ歴 お知らせ下さい

FAX：0564-55-8854

メール：[hiro.hart0717@gmail.com](mailto:hiro.hart0717@gmail.com)

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 (Zoom)

全ての日程は土曜日 11:00~17:00 (小休憩あり)

① 1/30 (土) 7:00~8:00 YOGA クラス	オリエンテーション/イントロダクション 初日のみオリエンテーションの為10:30~ 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、屈曲、伸展、回旋、屈曲 (基本)
② 2/13 (土)	人生ライフスタイルにおけるヨガ プラーナーヤマ、解剖学 実技:脊柱の伸長、屈曲、伸展、回旋、屈曲 (応用)
③ 2/27 (土) 7:00~8:00 YOGA クラス	プラーナーヤマ、瞑想 指導環境、指導テクニック
④ 3/13 (土) 7:00~8:00 YOGA クラス	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
⑤ 3/27 (土)	筆記確認  リードの練習、フィードバック

- やむを得ず欠席の場合は映像にて確認(事前連絡) 1回につき 2時間までアーカイブ可能
- 進む具合により内容の変化有り

- 受講料の中に **ヨガ Lesson** 含んでいます  
1~3月の間の Zoom ヨガクラス 3回受講可能 (参加は自由)  
日曜日クラスは後日連絡 養成別日でも OK

- スケジュール 日程、時間の最終決定は2か月前には決定します

お問い合わせ： LINE 公式アカウント登録後 個別メールにて  
<https://lin.ee/1n36QECU3>

メール：[hiro.hart0717@gmail.com](mailto:hiro.hart0717@gmail.com)  
ブログ：<https://yumeblo.jp/hr/>