ハートレイト　AFAA　YOGA養成コース

オンライン認定ライセンス修得コース

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。

メリット：全国から参加可能

　　　　　AFAAヨガ試験対策含む

　　　　　Zoomヨガレッスンを受講可能

　　　　　講義,実技：1回5時間　9:00〜13:00ゆっくりと復習しながら進めていきます(30分休憩あり)

　　　　　＊オンライン（Zoom）使用

　　　　　＊全ての講義内容を養成終了までアーカイブ（レコーディング）確認可能です

開催日　2026/1〜5月

＊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　　　￥187,000（税込み）

　　　　　　　　　　 ＊メンバー登録,説明、初日にオリエンテーションを行います

＊分割払い要相談(JWI)

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：https://line.me/ti/p/ngHhmUydX3

メール：hiro.hart0717@gmail.com

　 ブログ：<https://yumeblo.jp/hr/>

Instagram：<https://www.instagram.com/hiro.hiro0615/>

お申し込み

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

不明点は個別に連絡ください

ハートレイト　AFAA　YOGAカリキュラム（Zoom）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 講義（オンラインZoom）各4時間 | | 実技(リアルスタジオ)各7時間 | |
| 内容 |  | 内容 |  |
| オリエンテーション/  イントロダクション | 1/11 | 第6章アーサナ/ポーズ　実践 | 2/8 |
| 第1章ヨガ哲学と歴史 | 1/11 | 第11章アーサナ/脊柱の伸長説明、練習 | 2/22 |
| 第4章ハタヨガの実践 | 1/11 | 脊柱の屈曲説明、練習 | 2/22 |
| 第2章人生ライフスタイルにおけるヨガ | 2/1 | 脊柱の伸展説明、練習 | 2/22 |
| 第6章アーサナ/ポーズについて | 2/1 | 脊柱の回旋説明、練習 | 3/5 |
| 第3章形而上学における身体 | 2/1 | 脊柱の側屈説明、練習 | 3/5 |
| 第5章プラーナーヤーマ | 3/1 | プラーナーヤーマの練習 | 3/22 |
| 第7章ポーズの順番/クラスデザイン | 3/1 | W-UPの作成/リード/基本Pなど確認 | 3/22 |
| 第8章指導環境 | 3/1 | 太陽礼拝の理解/リード/練習 | 2/8 |
| 第9、10章  瞑想/サンスクリット語 | 3/1 | シャバアーサナ/リード | 3/29 |
| 解剖学/筋肉、骨、関節 | 2/8 | サンプルクラス | 3/5 |
| 試験対策（4h）まとめ | 3/22 | 指導力  ①ポーズの流れ台本作成とリード  ②ミニクラス作成（30分）とリード  ③指導力を磨く  ④クラス作成（45分）とリード  ＊状況に応じて変更 | 3/5  3/29  4/12  4/26  5/10 |

日程:（講義）（実技）　9:00〜14:00

1/11 2/1,8,22 3/1,22,29 4/12,26 5/10 10回

スケジュールの中には、実技のリード練習を含みます

・進む具合により内容の変化有り

・受講料の中のZoomLessonは無料講座あり

・全ての講座は、コース終了１ヶ月後までアーカイブで復習が可能