

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 9:00～14:00 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 C B T 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

※ 分割支払いをご希望される場合は、クレジット決済にてお申込みください。

※この養成コースは、マニュアル代、スタディガイド代、検定料が含まれておりませんので、

開講前に新規の方は AFAA 会員登録 (有料) と YOGA オンライン取得セットのご購入が必要になります。

①AFAA 会員,

②YOGA オンライン取得セット

どちらか、または両方 ご希望の方はコースお申し込み後、

講師: hiro.hart0717@gmail.com にご連絡ください

担当講師

水野博美 <https://yumeblo.jp/hr/>

資格、肩書など H P 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 5 時間		実技（オンライン Zoom）各 5 時間	
内容		内容	
オリエンテーション/ イントロダクション	1/25	第 6 章アーサナ/ポーズ 実践	2/8
第 1 章ヨガ哲学と歴史	1/25	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	1/25	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・ヤマ	3/1	プラーナ・ヤマの練習	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

1/30 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