

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

講義、実技：1 回 4 時間 9:00～13:00 ゆっくりと復習しながら進めていきます

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 2026/8～2027/2 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）
- * 試験対策日有り
- * 試験パッケージは別購入になります 割引になりますので先に連絡ください
- * 会員登録をする場合も連絡ください 入会金無料になります

受講料 ￥176,000（税込み）

* 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 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 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	8/30	第 6 章アーサナ/ポーズ 実践	9/20
第 1 章ヨガ哲学と歴史	8/30	第 11 章アーサナ/脊柱の伸長説明、練習	9/20
第 4 章ハタヨガの実践	8/30	脊柱の屈曲説明、練習	11/22
第 2 章人生ライフスタイルにおけるヨガ	9/13	脊柱の伸展説明、練習	11/22
第 6 章アーサナ/ポーズについて	9/13	脊柱の回旋説明、練習	12/6
第 3 章形而上学における身体	9/13	脊柱の側屈説明、練習	12/6
第 5 章プラーナーヤーマ	11/8	プラーナーヤーマの練習	11/22
第 7 章ポーズの順番/クラスデザイン	11/8	W-UP の作成/リード/基本 P など確認	11/22
第 8 章指導環境	11/8	太陽礼拝の理解/リード/練習	9/20
第 9、10 章 瞑想/サンスクリット語	11/8	シャバアーサナ/リード	12/6
解剖学/筋肉、骨、関節	9/20	サンプルクラス	12/6
試験対策 (4h) まとめ	12/20	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	12/6 1/24 1/31 2/7

開催日：日曜日(10 回) *スケジュールの変更は開催時最終決定します

2026/8/30 9/13,20 11/8,22 12/6,20 2027/1/24,31 2/7 予定 10 回 (変更あり)

*1 月は未定

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