

# Yogaインストラクター養成

2022年 7月～12月 (月1回)

ヨガはアーユルヴェーダの教えの中にある心身を整えるメソッドです。  
世界で最も愛されているメソッドと言っても過言ではありません。  
スキルを身につけて磨いていけば、ご自身の身体の変化やライフスタイルに合わせて  
長く楽しめるヨガです。そして、この素晴らしいヨガを指導する方法を合わせて習得できます。  
AIには出来ない職業…心を繋ぐヨガのスキルをあなたの手に握ってください。

## 《カリキュラム》

- 1、アサナ
- 2、解剖学
- 3、ヨガとスピリット
- 4、呼吸法
- 5、瞑想法

## 《講師》

石井 陽子 (柔道整復師)

2008年インドのリシケシ・ニケタンアシュラムにてヨガを学ぶ  
正木りさヒーリング研究所にて呼吸法・瞑想法を活用したヒーラーライセンス取得



《参加費／月謝制》

¥18,150 × 6回

◆毎月の支払日 毎月1日（クレジットカード決済）

申込日の翌月1日より決済開始となります

《最少催行人数》

3名

《開催時間》

毎月、第4日曜（9：15～12：00） ※全6回

《主催/会場》

KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水

（神戸市垂水区日向1-4-1 レバンテ垂水1番館3階）



JR神戸線 垂水駅前

TEL:078-708-7500

<http://www.ktv.jp>

---

《テキスト事前購入のお願い》

養成コース開始までに下記のテキストを各自ご購入下さい。

「楽しいヨガ」 保育出版社

図解「ヨガアナトミー」 yogabooks

## 【申込受付期間】

7/2(土)9:15 ~ 7/22(金)12:00

## 【申込方法】

①下記の各QRコード、またはURLにアクセス

②クラスを選択（加入する）

③必要情報を順番に入力

※お支払い方法は、「クレジットカード決済」

対応しているカードブランド（VISA / MasterCard / AMEX / JCB）

※初めてご利用される方は、予約システムCoubic（クービック）のアカウント登録をお願いします。

④予約内容を確認の上、予約する

### ◆申込はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/products/483426>

---

申込・登録方法が分からない場合は、フレスコ垂水までお電話ください。

電話サポートにて事務局スタッフと一緒に、申込・入金手続きをさせていただきます。

※クレジットカードのご用意をお願い致します

TEL:078-708-7500（木曜休館）