

YOGA

ヨガ インストラクター

IBMA 認定 資格取得コース

国際ボディメンテナンス協会 (IBMA) が発行するヨガインストラクターの資格取得コースです。ヨガのアーサナを習得し、そのアーサナの筋肉の使い方、身体の意識の仕方等を学んでいきます。生徒同士で確かめ合い、感じながら、身体に触れ合いながらの実践重視の資格コースになります。

通常のスタジオレッスンでは理解できないアーサナのなぜ?をひも解いていき、解りやすく、伝わりやすいインストラクションが出来るインストラクターを目指します。

BASIC 3 級

IBMA 認定 ヨガ ベーシック インストラクター 資格取得コース

ヨガの基礎となるアーサナ、太陽礼拝を習得し、心地良く伝わりやすいインストラクションを身に付けます。

21種類のアーサナと28種類のモディフィケーション、太陽礼拝Aを習得します。



ADVANCE 2 級

IBMA 認定 ヨガ アドバンス インストラクター 資格取得コース

ベーシックコースよりさらに高度なアーサナと太陽礼拝を習得し、解剖学的に紐解いていきます。アーサナを導きやすくするための解剖学を理解し、個々に合わせたヨガを提供できるスキルを習得します。

8種類のアーサナと13種類のモディフィケーション、太陽礼拝Bを習得します。



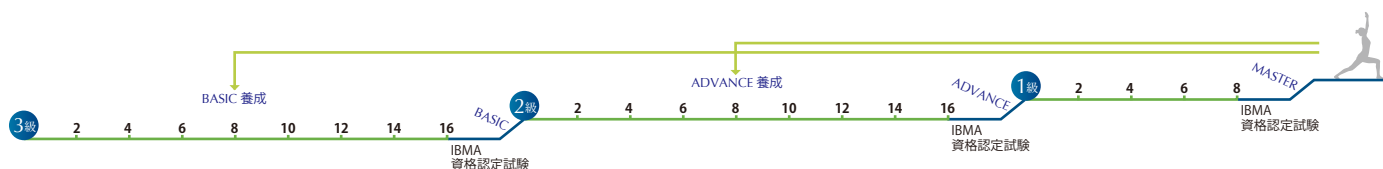
MASTER 1 級

IBMA 認定 ヨガ マスター インストラクター 資格取得コース

資格コース指導法を学びベーシックインストラクター・アドバンスインストラクターの育成が出来る資格の取得を目指します。資格取得後はIBMAのバックアップにより認定校や認定教室の開講が可能になります。

※マスターインストラクター資格取得コースは IBMA主催講習になります。

カリキュラム



BASIC 3級	ADVANCE 2級	MASTER 1級
第1回 ヨガベーシック① 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・ヨガの歴史 ・ヨガの教え（8支則） ・ヨガブロップの解説 ・瞑想・呼吸・安楽座 	第1回 ヨガアドバンス① 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・バンダとは？ ・呼吸に使われる筋肉 ・アーユルヴェーダの基本とヨガへの取り入れ方 ・筋肉をストレッチする 	第1回 ヨガマスター① 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・ヨガベーシック資格コース指導法
第2回 ヨガベーシック② 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・前屈のアーサナ (杖のポーズ・体の後ろを伸ばすポーズ・頭を膝に近づけるポーズ・合せきのポーズ) 	第2回 ヨガアドバンス② 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・ハタヨガ (三角のポーズ・脇腹を強く伸ばすポーズ・戦士のポーズⅢ・上向きの板のポーズ) 	
第3回 ヨガベーシック③ 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・後屈のアーサナ (コブラのポーズ・猫のポーズ・子供のポーズ・橋のポーズ) 	第3回 ヨガアドバンス③ 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・ハタヨガ (賢者のポーズ・上向きの弓のポーズ・牛の顔のポーズ・ラクダのポーズ) 	第2回 ヨガマスター② 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・ヨガベーシック資格コース指導法
第4回 ヨガベーシック④ 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・逆転のアーサナ+仰臥位のアーサナ (魚のポーズ・鋤のポーズ・肩立ちのポーズ・屍のポーズ) 	第4回 ヨガアドバンス④ 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢改善について 	
第5回 ヨガベーシック⑤ 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・捻りのアーサナ+座位のアーサナ (捻じりのポーズ・仰向けの捻じりのポーズ・船のポーズ・三日月のポーズ) 	第5回 ヨガアドバンス⑤ 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・太陽礼拝B 	第3回 ヨガマスター③ 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・ヨガアドバンス資格コース指導法
第6回 ヨガベーシック⑥ 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・立位のアーサナ (山のポーズ・木のポーズ・戦士のポーズⅠ・戦士のポーズⅡ・鷲のポーズ) 	第6回 ヨガアドバンス⑥ 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・フロースタイルヨガ ・アジャストメント 	
第7回 ヨガベーシック⑦ 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・太陽礼拝・クラスデザイン 	第7回 ヨガアドバンス⑦ 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・ブロップの使い方と実践 ・効果的なプログラムの立て方 	第4回 ヨガマスター④ 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・ヨガアドバンス資格コース指導法
第8回 ヨガベーシック⑧ 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・試験対策・復習 	第8回 ヨガアドバンス⑧ 2単位 <ul style="list-style-type: none"> ・アジャストメント ・試験対策・復習 	

ヨガベーシックインストラクターコース料金	¥189,000	ヨガアドバンスインストラクターコース料金	¥216,000	ヨガマスターインストラクターコース料金	¥120,000 ※3
----------------------	----------	----------------------	----------	---------------------	-------------

※1 カリキュラムは変更になる場合がございます。予めご了承ください。
 ※2 全ての資格コース表示価格には、テキスト・認定資格試験料 10,000円・IBMA 個人会員入会金 3,000円・初年度年会費 5,000円が含まれております。
 ※3 マスター登録申請時に、別途 IBMA 認定校加盟料が 50,000円、年会費 50,000円が発生します。複数のマスター資格を保持しても年会費は各 50,000円のみとなります。