

# 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。

ヨガのポーズを習得し、そのポーズの筋肉の使い方、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。通常スタジオレッスンでは理解できないポーズのなぜ?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ヨガインストラクターを目指します。

29 種類のポーズ+41 種類のモディフィケーションのインストラクションからポーズの修正法までを習得することで、60 分 (ベーシック)~120 分 (アドバンス) 程度のクラスまで、数種類のクラスデザインすることができるようになります。

## 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。

ベーシック資格を取得すると 60 分程度のクラスを数種類のクラスデザインできるようになります。

## 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ポーズと太陽礼拝を習得し、解剖学的に紐解いていきます。ポーズ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 種類のポーズと 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。

アドバンス資格を取得すると 90 分程度のクラスを数種類のクラスデザインできるようになります。

## MASTER 1 級

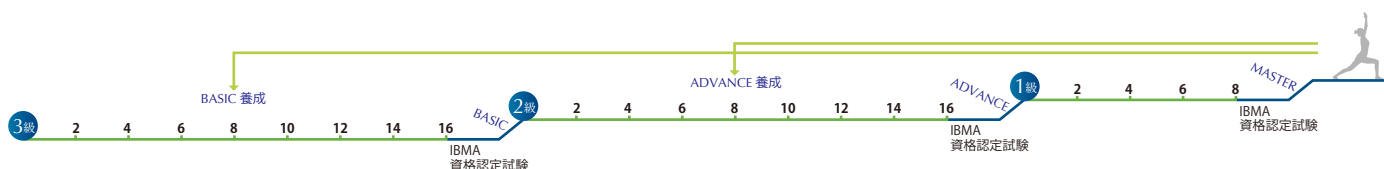
### IBMA 認定 ヨガマスター インストラクター 資格取得コース

資格コース指導法を学び、ベーシック・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。養成スクール講師を目指す方のためのコースですので指導経験も必要とされます。資格取得後はインストラクター養成講師としてのブランドがだけでなく、IBMA のブランド力を活かした利益率の高い認定校の開講が可能になりますので、将来フリーランスや独立開業したい方におすすめのコースです。

※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
<b>第1回 ヨガベーシック①</b>	<b>第1回 ヨガアドバンス①</b>	<b>第1回 ヨガマスター①</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガの歴史</li> <li>・ヨガの教え（8支則）</li> <li>・ヨガプロップの解説</li> <li>・瞑想・呼吸・安楽座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バンダとは？</li> <li>・呼吸に使われる筋肉</li> <li>・アーユルヴェーダの基本とヨガへの取り入れ方</li> <li>・筋肉をストレッチする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガベーシック資格コース指導法</li> </ul>
<b>第2回 ヨガベーシック②</b>	<b>第2回 ヨガアドバンス②</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>	
<b>第3回 ヨガベーシック③</b>	<b>第3回 ヨガアドバンス③</b>	<b>第2回 ヨガマスター②</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガベーシック資格コース指導法</li> </ul>
<b>第4回 ヨガベーシック④</b>	<b>第4回 ヨガアドバンス④</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢改善について</li> </ul>	
<b>第5回 ヨガベーシック⑤</b>	<b>第5回 ヨガアドバンス⑤</b>	<b>第3回 ヨガマスター③</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・太陽礼拝B</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガアドバンス資格コース指導法</li> </ul>
<b>第6回 ヨガベーシック⑥</b>	<b>第6回 ヨガアドバンス⑥</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フロースタイルヨガ</li> <li>・アジャストメント</li> </ul>	
<b>第7回 ヨガベーシック⑦</b>	<b>第7回 ヨガアドバンス⑦</b>	<b>第4回 ヨガマスター④</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・太陽礼拝・クラスデザイン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プロップの使い方と実践</li> <li>・効果的なプログラムの立て方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガアドバンス資格コース指導法</li> </ul>
<b>第8回 ヨガベーシック⑧</b>	<b>第8回 ヨガアドバンス⑧</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・試験対策・復習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アジャストメント</li> <li>・試験対策・復習</li> </ul>	

ヨガベーシックインストラクターコース料金	¥207,900	ヨガアドバンスインストラクターコース料金	¥237,600	ヨガマスターインストラクターコース料金	¥132,000 ※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 資格コース申込者は、IBMA 個人会員入会金 3,000 円・初年度年会費 5,000 円が無料になります。  
 ※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。