

機能改善ヨガベーシック  
インストラクター  
認定者対象



いきいき・のびのび  
健康づくり協会

大阪会場

# 機能改善ヨガスキルアップセミナー

## セミナー① ポーズバリエーション

2019年7月28日(日) 10:00~17:00(休憩1時間含む)

ベーシックコースで学んだポーズ以外のポーズ(10ポーズ)を習得します。ヨガのポーズバリエーションが増えることで、クラス展開の幅を広げることができます。



## セミナー② ティーチング&プログラミング

2019年9月29日(日) 10:00~17:00(休憩1時間含む)



### ティーチングでは

相手に伝えるための指導手順を学びます。必要な情報をタイミングよく伝える！指導力の向上を目指します。

### プログラミングでは

様々なシーンに応じたプログラム作成の考え方と構成方法を習得します。ケーススタディに対してのプログラム作成と指導練習を積み重ねることで、現場ですぐに活用できます！

### ●受講費用(税込) 1セミナーにつき

非登録員 25,920円

登録員(初回) 22,680円

登録員(再受講) 12,960円

※当日、現金でのお支払は、受講料+540円となります。

### ●定員：20名(先着順)

●担当講師：橋 千鶴(当協会理事/健康運動指導士/他)

川瀬 ひとみ(当協会講師/健康運動指導士/他)

●持参物：動きやすい服装、スポーツタオル、筆記用具、スモールボール  
機能改善ヨガテキスト

●会場：からだの学舎Re-fit TEL:072-260-4085

〒591-8023 大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2 中百舌鳥ビル2F

<http://karadanomanabiya.com>



橋



川瀬

<申込方法 ①電話申込>

- (1) 下記までお電話下さい ※留守番電話での受付は致しかねます
  - 協会事務局：072-253-1757 (月～金曜⇒10:00～16:00)
- (2) 申込用紙に必要事項を記入の上、協会事務局までFAX(072-253-1757)をお送り下さい
- (3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

<申込方法 ②メール申込>

- (1) 協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/> の「講習会申込」画面を  
読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい
- (2) 確認の返信メールをお送りします
  - ※申込完了は返信メールが届いてからとなります
  - ※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れることがございます
- (3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

振込先:三菱UFJ銀行 泉ヶ丘支店 普通:4730531  
 特定非営利活動法人いきいき・のびのび健康づくり協会

FAX番号⇒072-253-1757まで！ 申込日 年 月 日

機能改善ヨガスキルアップセミナー（2019年度）受講申込書（大阪会場）

〔フリカナ〕		〔性別〕 (男・女)	
〔氏名〕		〔生年月日〕 西暦でご記入下さい 年 月 日(満 歳)	
〔住所〕〒 -			
〔連絡先〕(自宅)		(FAX)	
(携帯)		(MAIL)	
〔勤務先名と住所〕 勤務先名： 〒 -			
(TEL)		(FAX)	
指導内容	指導歴(年)	指導内容	指導歴(年)

以前「機能改善ヨガ指導員養成講習会」を受講したことがある方 ( 年 月 ) / 会場

- ※受講希望コースに○をつけて下さい
- セミナー① ポーズバリエーション
  - セミナー② ティーチング&プログラミング

〔受講料のお振込みについて〕  
 2つのセミナーを同時にお申し込みの場合は、×2  
 の受講料をお振り込み下さい

〔1セミナーの受講料〕  
 ※該当する□に✓印をつけて下さい

<input type="checkbox"/> 非登録員	25,920円
<input type="checkbox"/> 登録員(初回/No:N-)	) 22,680円
<input type="checkbox"/> 登録員(再受講/No:N-)	) 12,960円
<input type="checkbox"/> ボール購入希望(再受講の方)	1,166円

お振込日	年	月	日
振込銀行			銀行
			支店
受講料(合計)			円

●振り込まれた受講料は、ご返金できません。ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。

～機能改善ヨガスキルアップセミナー・カリキュラム～

セミナー① ポーズバリエーション 7月28日(日)

9:30～		受付スタート	
10:00～13:00	3	機能改善ヨガの習得①	実技
13:00～14:00	1	休憩(ランチタイム)	
14:00～16:00	2	機能改善ヨガの習得②	実技
16:00～17:00	1	機能改善ヨガデモレッスン	実技

セミナー② ティーチング&プログラミング 9月29日(日)

9:30～		受付スタート	
10:00～11:00	1	指導の手順	講義
11:00～12:00	1	プログラムの考え方と構成方法	講義
12:00～13:00	1	休憩(ランチタイム)	
13:00～15:00	2	プログラム(ケーススタディ)作成	実技
15:00～17:00	2	プログラム指導発表	実技