

2019年11月3日(日) 4日(月・祝)

# 機能改善ヨガ ベーシックインストラクター養成コース

「機能改善ヨガ」とは・・・

ヨガ本来の効果(心身の健康)を引き出す為に、身体の機能を理解し、体操を通してより心地よくポーズに近づけて行くヨガです。一人一人の身体的個性に応じた指導能力が身に付くこの講習会を受講してみませんか？

## 活動事例



- ・フィットネスクラブ
- ・市町村の健康講座
- ・公民館や体育館の教室
- ・介護予防の運動教室
- ・パーソナル指導



指導の幅を広げて自立できる高齢者を増やしましょう！



ヨガの指導が未経験でも大丈夫です！

●開催日：2019年11月3日(日) 12:00~18:00

4日(月・祝) 10:00~17:00(休憩60分含む)

●受講料(税込み) 一般 52,800円 ※当日お支払いの方は、+1,000円(消費税別)となります。  
登録員(初回) 46,200円  
登録員(再受講) 26,400円

●定員：20名(先着順)

●担当講師：橘 千鶴(当協会理事)  
菅野 博美(当協会講師)



橘



菅野

●持参物：動きやすい服装、ヨガマット、スポーツタオル、スモールボール、筆記用具  
【再受講の方へ】 テキストを必ずご持参下さい。  
購入の場合 テキスト：2,000円、ボール1,080円(税別)

●会場：レンタルスタジオスペースセレンディピティ  
〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷1-11-2 アルシュ代々木2F  
アクセス <http://spaceserendipity.com>

<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
  - 協会事務局携帯：072-253-1757  
(平日 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、又は右側のQRコード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

機能改善ヨガベーシックインストラクター養成 受講申込書 (2019.11.3/4 東京)

〔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)

以前に「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は下記の内容に関して必ずご記入下さい。

受講年月日( 年 月 ) / 会場( 県 )

〔受講料〕 ※該当する□に✓印をつけて下さい

※消費税10%込みの価格となっています。

〔受講料のお振込みについて〕 ※必ずご記入下さい

<input type="checkbox"/> 非登録員	52,800円
<input type="checkbox"/> 登録員(初回/No:N—)	46,200円
<input type="checkbox"/> 登録員(再受講/No:N—)	26,400円
<input type="checkbox"/> テキスト購入希望(再受講の方)	2,200円
<input type="checkbox"/> ボール購入希望(再受講の方)	1,100円

お振込日	年 月 日
振込銀行	銀行
	支店
受講料	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。

## 機能改善ヨガベーシックインストラクター養成カリキュラム ～東京～（6時間×2日間）

11/3 (日)	11:30		受付	
	12:00～12:30	0.5	開校式・オリエンテーション・自己紹介	
	12:30～13:30	1.0	機能改善ヨガ概論	講義
	13:30～14:00	0.5	機能改善ヨガデモレッスン	実技
	14:00～15:00	1.0	呼吸の役割と呼吸法	講義&実技
	15:00～18:00	3.0	機能改善ヨガの習得1	実技

11/4 (月・祝)	10:00～11:00	1.0	ヨガの基礎知識	講義
	11:00～13:00	2.0	機能改善ヨガの習得2	実技
	13:00～14:00	1.0	休憩	
	14:00～14:30	0.5	筆記テスト	
	14:30～16:30	2.0	機能改善ヨガ指導練習、指導発表	実技
	16:30～17:00	0.5	修了式	

### ◆東京開催：機能改善ヨガスキルアップセミナーのご案内◆

- 11月23日(日)  
椅子ヨガ 12:00～18:00
- 2020年2月2日(日)  
ポーズバリエーション 12:00～18:00
- 2020年3月1日(日)  
フローヨガ 12:00～18:00