

# ひめトレヨガ 基礎コース



ZOOMオンラインセミナー



ひめトレのメリットを活かし心地よくヨガを行うための「ひめトレ活用術」

ヨガをもっと気持ちよく楽しんでいただくために、本来のヨガの良さをもっと体感するために、サポートとなってくれる万能ツール「ひめトレ」  
「ひめトレ」を使い、繊細な骨盤底筋の「感覚入力」を意識することで  
身体に対する内観力や、ヨガのポーズを取る時の安定力や集中力が  
高まります

ひめトレの更なる活用方法を学びたい方や  
機能改善ヨガのツールバリエーションを広げたい方に  
おすすめのセミナーです！！

※参加条件：「ひめトレBIR」を受講された方、または  
過去に「ひめトレ2daysセミナー」を受講された方



●日時：2020年10月11日（日）11:00～14:00

●受講費(税込)：非登録員 13,200 円  
登録員（初回） 11,550 円  
登録員（再受講） 6,600 円

●担当講師：川瀬ひとみ

当協会講師

日本コアコンディショニング協会ひめトレ教育トレーナー

全米ヨガアライアンス200時間修了



●オンライン受講に際して

パソコンでの受講が望ましいです。できれば、パソコンで受講してください

Wi-Fi環境が整わない方の受講はできません

ZOOMの操作に不安がある方は、事前に使い方など練習会を行いますので  
お知らせください

<後援 一般財団法人日本コアコンディショニング協会 >

## <問い合わせ・申し込み先>

- (1) 下記までご連絡ください  
MAIL : hitomi1108koji@soleil.ocn.ne.jp / TEL : 080-5300-5218
- (2) 受講申込書に必要事項を記入の上 FAX (06-6773-8675) をお送りいただくか  
メールにて詳細をお送りください
- (3) 受講料をお支払い下さい ※ 後日、振込先を連絡いたします  
※ paypal での支払いも可能です

## ひめトレヨガ 基礎コース 受講申込書

申込日 年 月 日

〔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)

〔受講料〕 ※該当する□に✓印をつけて下さい

〔支払方法〕 ※該当する□に✓印をつけて下さい

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> 非登録員            | 13,200 円 |
| <input type="checkbox"/> 登録員(初回/No:N- )  | 11,550 円 |
| <input type="checkbox"/> 登録員(再受講/No:N- ) | 6,600 円  |

paypal

振込

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

# ひめトレヨガ 応用コース

ZOOMオンラインセミナー



立位やバランスなど強度難度が高めのポーズをよりスムーズに行うためにひめトレをどう活かすかを学ぶコースです。さらに様々な指導スタイルや参加者に合わせたプログラミング法を学んでいきます  
より現場に実践的に活用できます

※参加条件：「ひめトレヨガセミナー」または  
「ひめトレヨガ養成コース」を受講された方



●日時：2020年10月25日（日）11:00～14:00

●受講費（税込）：  
非登録員 13,200 円  
登録員（初回） 11,550 円  
登録員（再受講） 6,600 円

●担当講師：川瀬ひとみ

当協会講師

日本コアコンディショニング協会ひめトレ教育トレーナー

全米ヨガアライアンス200時間修了



●オンライン受講に際して

パソコンでの受講が望ましいです。できれば、パソコンで受講してください  
Wi-Fi環境が整わない方の受講はできません

ZOOMの操作に不安がある方は、事前に使い方など練習会を行いますので  
お知らせください

## ZOOMオンライン ひめトレヨガ 基礎コース

※未受講の方は「ひめトレヨガ応用コース」の前に是非ご参加ください

2020年10月11日（日）11:00～14:00

●受講費用 非登録員 13,200円  
（税込）登録員（初回） 11,550円  
再受講 6,600円

## <問い合わせ・申し込み先>

- (1) 下記までご連絡ください  
MAIL : hitomi1108koji@soleil.ocn.ne.jp / TEL : 080-5300-5218
- (2) 受講申込書に必要事項を記入の上 FAX (06-6773-8675) をお送りいただくか  
メールにて詳細をお送りください
- (3) 受講料をお支払い下さい ※ 後日、振込先を連絡いたします  
※ paypal での支払いも可能です

## ひめトレヨガ 応用コース 受講申込書

申込日 年 月 日

[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)

〔受講料〕 ※該当する□に✓印をつけて下さい

〔支払方法〕 ※該当する□に✓印をつけて下さい

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> 非登録員            | 13,200 円 |
| <input type="checkbox"/> 登録員(初回/No: N—)  | 11,550 円 |
| <input type="checkbox"/> 登録員(再受講/No: N—) | 6,600 円  |

paypal

振込

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