

For your health and happiness
Classo yoga

ヨガを深める講座

ヨガを知れば、もっとヨガが楽しくなる。

2021年6月6日（日）～ 2022年5月15日（日）

ヨガを深める講座とは？

**RYT200を目指す人だけでなく、
インストラクターを目指さない人も
もっとヨガを知ることができる講座**

- ・ 一般クラスでは学べないことや、もっと深いところを学べます。
- ・ 身体について理解を深めることができます。
- ・ 周りの大切な方の健康維持やサポートなどにも役立てられます。

ヨガを深める講座とは？

- ・解剖学を知ることによって安全に身体を動かすことができるようになります。
- ・あなたに合ったアーサナを正しく安全に身につけることができます。
- ・もっと上手に身体が使えるようになります。
- ・ヨガといえば、瞑想。一人ではできない瞑想も皆でやれば意外とできます。
- ・ヨガの歴史を知れば、ヨガはもっと面白くなります。
- ・ヨガ哲学はヨガの要。体系的に学びます。



今よりずっとヨガを楽しめる！
身体効果を実感できる！

こんな人におすすめします！

- ✓ インストラクターになりたい
 - ✓ 自分のやっているポーズに自信がない
 - ✓ 自分に合った正しいポーズを知りたい
 - ✓ 自分の身体のことをもっと知りたい
 - ✓ 心身の変化や効果を感じたい
 - ✓ ヨガ哲学も知ってみたい
 - ✓ 瞑想や呼吸も学びたい
 - ✓ 興味あるところだけ学びたい
 - ✓ 自分のペースでやっていきたい
- etc…

「ヨガについてもっと知りたい」
そんな方におすすめします。

コースについて

コース

目的に応じた2つのコース

ヨガインストラクターになりたい方

RYT200コース
全45回+試験

週1ペースで1年間で終了
ヨガに必要な基礎知識を1年間、
継続して学びます。

ヨガをもっと知りたい方

単位コース
全30回

インストラクターを目指さない方
も、興味がある分野から始められま
す。

RYT200コース

1年間でRYT200を目指す！

講座：
180時間45回分



スタジオレッスン：
20時間20回分

(スケジュール一例)

| ヨガの学びを深める講座スケジュール | | | | |
|---|-------|------|------|---|
| 【3.5H】 18:00～21:40/ 【4.5H】 17:00～21:40 (各10分休憩有り) | | | | |
| | 日付 | 一般参加 | | 講義内容 |
| | | 講座 | レッスン | |
| 5月4週目 | 5月23日 | ● | | オリエンテーション・ヨガを行うときの注意点・専門用語・解剖学(動きの平面～関節の動き) |
| 5月5週目 | 5月30日 | ● | ● | ヨガとは・解剖学・アーサナ(スカアーサナ/ダンダアーサナ) |
| 6月1週目 | 6月6日 | ● | | デモンストレーション評価・解剖学・アーサナ(タダアーサナ/ウルドゥヴァ・ハスタアーサナ) |
| 6月2週目 | 6月13日 | ● | | デモンストレーション評価・解剖学・アーサナ(ウトウカタアーサナ/ウッタナアーサナ・アルダウッタナアーサナ) |
| 6月3週目 | 6月20日 | ● | | デモンストレーション評価・解剖学・アーサナ(アンジャンナーヤアーサナ/アド・ムカ・シュヴァアーサナ) |

単位コース

気になる講座、参加できる日時だけの参加
1講義単位・1レッスン単位での受講が可能です。

1講義
(3.5H)

講座内の特別クラス
月1程度開催予定

- ・自分のペースに合わせて受講できるから無駄がない
- ・仕事や家事と両立しながらもできる
- ・気になる講座だけ受講も可能

単位コース

希望する講座を選択して受講。

(スケジュール一例)

| ヨガの学びを深める講座スケジュール | | | | |
|---|-------|------|------|---|
| 【3.5H】 18:00～21:40/ 【4.5H】 17:00～21:40 (各10分休憩有り) | | | | |
| | 日付 | 一般参加 | | 講義内容 |
| | | 講座 | レッスン | |
| 5月4週目 | 5月23日 | ● | | オリエンテーション・ヨガを行うときの注意点・専門用語・解剖学(動きの平面～関節の動き) |
| 5月5週目 | 5月30日 | ● | ● | ヨガとは・解剖学・アーサナ(スカアーサナ/ダンダアーサナ) |
| 6月1週目 | 6月6日 | ● | | デモンストレーション評価・解剖学・アーサナ(タダアーサナ/ウルドゥヴァ・ハスタアーサナ) |
| 6月2週目 | 6月13日 | ● | | デモンストレーション評価・解剖学・アーサナ(ウトウカタアーサナ/ウッタナアーサナ・アルダウッタナアーサナ) |
| 6月3週目 | 6月20日 | ● | | デモンストレーション評価・解剖学・アーサナ(アンジャーネーヤーサナ/アド・ムカ・シュヴァアーサナ) |

アナジャーネアーサナ
を詳しく知りたい!

6月20日なら時間
が空いている!

講座について

講座の主な内容

哲学・歴史

ヨガの歴史と哲学の内容
ヨガスートラなどの座学

アーサナ

主なアーサナについてのアライメント、
解剖学的に安全なポーズについての実技

解剖学・運動学

解剖学・運動学の基礎
ヨガの怪我
アライメントなどの座学

テーチングスキル

ヨガティーチャーとして安全に効果的に
ヨガを伝える方法についての実技と座学

*テーチングスキルについては200時間受講者のみ対象

日程

Module1 : 単位コース・RYT200コース共通

2021年6月6日(日) ~ 2022年1月16日(日)

18:00~21:40

Module2 : RYT200コースのみ

2022年1月23日(日) ~ 2022年5月15日(日)

17:00~21:40

講座スケジュール

(予定)

| 講座スケジュール | | | | | |
|----------|-------|----|------|---|------------|
| | 日付 | | | 講義内容 | 担当 |
| | | 講座 | レッスン | | |
| 6月1週目 | 6月6日 | ● | | オリエンテーション・ヨガを行うときの注意点・専門用語・解剖学(動きの平面～関節の動き) | Rikka・Yuko |
| 6月2週目 | 6月13日 | ● | ● | ヨガとは・解剖学・アーサナ(スカアーサナ/ダンダアーサナ) | Rikka |
| 6月3週目 | 6月20日 | ● | | デモンストレーション評価・解剖学・アーサナ(タダアーサナ/ウルドゥヴァ・ハスタアーサナ) | Rikka |
| 6月4週目 | 6月27日 | ● | | デモンストレーション評価・解剖学・アーサナ(ウトウカタアーサナ/ウツタナアーサナ・アルダウツタナアーサナ) | Rikka |
| 7月1週目 | 7月4日 | ● | | デモンストレーション評価・解剖学・アーサナ(アンジャーネーヤーサナ/アド・ムカ・シュヴァアーサナ) | Rikka |
| 7月2週目 | 7月11日 | ● | ● | ヨガ哲学・解剖学・アーサナ(ヴィラⅡ/ヴィラⅢ) | Rikka |
| 7月3週目 | 7月18日 | ● | | デモンストレーション評価・解剖学・アーサナ(ヴィラⅠ/パールシュヴォッタナアーサナ) | Rikka |
| 7月4週目 | 7月25日 | ● | | デモンストレーション評価・解剖学・アーサナ(パステモッタナアーサナ/ジャヌ・シルシャアーサナ) | Rikka |
| 8月1週目 | 8月1日 | ● | | デモンストレーション評価・解剖学・アーサナ(ウパヴィシユタ・コナーサナ/プラサリータ・パドッタアーサナ) | Rikka |
| 8月2週目 | 8月8日 | ● | ● | ヨガ哲学・解剖学・アーサナ(ナヴァアーサナ/ゴムカアーサナ) | Rikka |
| 8月3週目 | 8月15日 | | | お盆・休講 | |

上記は予定です。

予告なく変更することがあります。

Teacher

Kurasono

Classo yoga 代表



RYT500、E-RYT200

Yuko

Assistant



RYT200

Rikka

Main Teacher
Classo yoga Director
& Teacher adviser



RYT500、E-RYT200
ヨガウェアブランドJulierアンバサダー

開催場所・方法

開催場所：Classo yoga スタジオ

開催方法:対面講座

※但し、対面での講座が困難となった場合（緊急事態宣言発令時など）はオンライン（Zoom）に変更する場合があります。

FAQ よくある質問

この講座はいつからいつまで開催されますか？

⇒200時間コースを受講される場合は2021年6月8日（日）～2022年5月15日（日）

⇒単位コースを受講される場合は2022年1月16日（日）まで

この講座はどんな講座ですか？

⇒ヨガをもっと深める講座です。インストラクターを目指す方だけでなく、誰でもヨガをより楽しむために学ぶことができます。

会員でないとダメですか？全くの初心者でも大丈夫ですか？

⇒Classo yogaの会員でなくても受講可です。

初心者も歓迎いたします。最初から基本をしっかり学べるのでおすすめします。

現在治療中ですが、参加できますか？

⇒怪我や病気など治療中の方は、主治医の許可を得てから参加してください。

ヨガの学びを深める講座FAQ

料金の支払い方法は？

⇒お振込みまたは、クレジットカード決済となります。事前支払いとなり、支払いをもって申し込み完了となります。

来年RYT200を受講する場合はいくらか割引されますか？

⇒10回・30回コースを申し込み受講された方は、それぞれの割引が適用されます。通常価格から今回お支払された金額の差額をお支払いいただくこととなります。

講座のキャンセルはできますか？

⇒いづれもやむを得ない理由がある場合のみ。

単位コースは、1週間前までのご予約・キャンセル受付となります。

キャンセルした場合の返金がありますか？

⇒キャンセルポリシーに従って対応いたします。

ヨガの学びを深める講座FAQ

インストラクターになりたいのですが、講座を受けるとRYT200になれますか？

⇒中間テスト・卒業テストでそれぞれ実技と筆記の試験があります。

基準を満たすとヨガアライアンスへの申請・登録が出来ます。（費用は別途かかります）

この講座は何名以上で開催されますか？

⇒200時間コース（申込み）の方が4名以上いる場合に講座を開催します。

参加人数によっては、延期することもあります。その場合返金となります。

講座の振替はできますか？

⇒200時間コースについては、欠席すると補講が必要になります。（料金は別途かかります）

単位コース（30回を除く）は、スケジュールの中から別日に振替えることが出来ます。

補講はありますか？

⇒200時間コースを申込みされた方のみ、補講が必要となります。

ヨガの学びを深める講座FAQ

1講座・1レッスンだけ申し込みたい場合、どのように予約しますか？

⇒WEBのスケジュールから予約が可能になります。

1週間前までに予約またはキャンセルの手続きをおこなってください。

講座のテキストはありますか？

⇒講座内で使用する資料はお渡しします。別途ご紹介する参考書などはご自身で必要な時に購入を検討ください。

申込みが必要なコースなどを教えてください。

⇒RYT200コース、単位コース（10回パック・30回パック）です。

1講義・1レッスンのみについては、都度お申し込みください。

その他に確認したいことがある場合はどこに問い合わせをしたら良いですか？

⇒スタジオのTELまたはメールアドレスにてお問い合わせください。

返金ポリシー

・返金について

講座開始前7日前まではは無条件で返金いたします。

それ以降、講座開始までは手数料等（1万円）を差し引いた額を返金いたします。

講座開始以後はやむを得ない理由（災害、病気、怪我など社会通念上やむを得ないと認められるもの）で途中で養成を終了する場合、初期費用等（5万円）を差し引いた額を週割りで返金する。

返金については銀行振込より行い、上記金額から振込手数料を差し引いた金額を返金する。

・やむを得ない理由に該当するもの

大きな災害被災。感染症の病気で長期間の療養を要するもの。

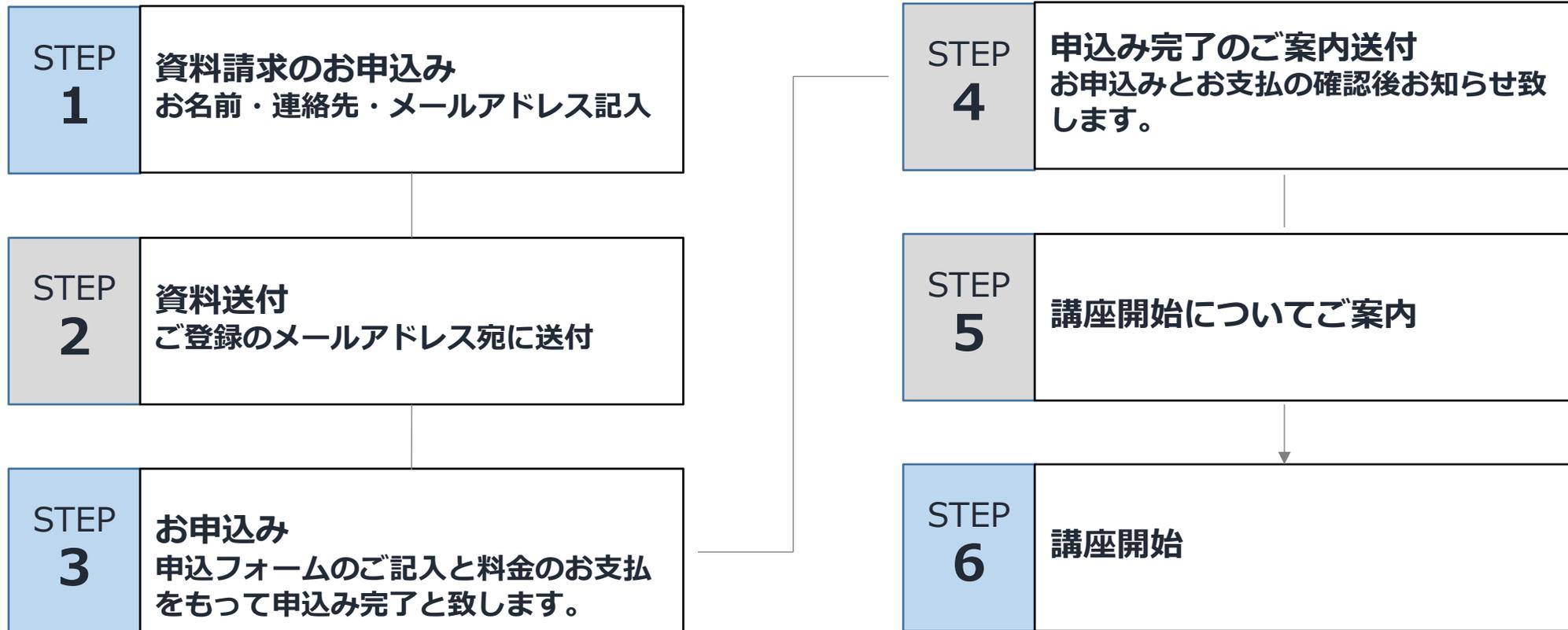
本人の過失なく負傷した場合で全治1ヶ月を超える加療を要するもの。

・やむを得ない理由に該当しないもの

転勤、妊娠、家庭の事情、倦怠、全治1ヶ月以下の加療を要する怪我や負傷、その他個人理由によると認められるもの。

講座お申込みフロー

ヨガを深める講座のお申込みから受講開始までの流れをご案内します。



ご留意事項

受講は申込み者本人に限ります。他人名義での受講はできません。

⇒STEP 1・STEP 3 お申込の方にて

⇒STEP 2・STEP 4・5 スタジオ側で行います

お問い合わせ・連絡先

Classo yoga

- ・ 大分市明野北4丁目1-1 山本ビル2F
- ・ 連絡先 : 097-574-4372
- ・ Mail: classoyoga@gmail.com
- ・ HP: <https://classoyoga.com>

お申し込みフォーム (5/17~)



➡<https://classoyoga.com/2021yf>