

日新 ウェルネス YOGA Academy



2022年5月開講!

5月7日よりA-1 笹塚店にて月に3回、土曜日14時~19時の5時間、
基礎編は12回・60時間、ティーチャーズトレーニングは20回・100時間

そもそも YOGAって何? ヨガとヨーガ、違うものなの?

YOGAの事、もっと深めてみたい!

YOGAのインストラクターを目指してみたい!!

そんな方へ、みっちり100時間のトレーニングを開催します。

ご興味あれば、まずは説明会にご参加ください!



【料金】

基礎トレーニング：60時間 145,000円 (税別)

**早割り4/16(土)までに
お申し込みで 120,000円 (税別)**
税込 132,000円

ティーチャーズトレーニング：

基礎編 60時間+ティーチング 40時間 220,000円 (税別)

**早割り4/16(土)までに
お申し込みで 198,000円 (税別)**
税込 217,800円

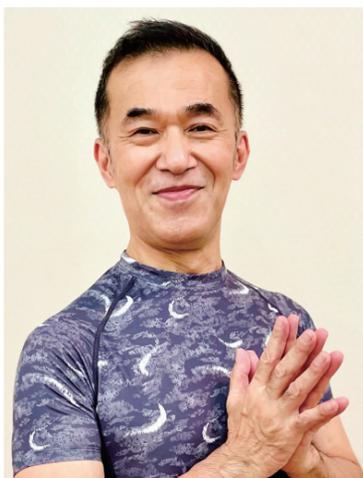
※別途テキスト代金 5,000円 (税込) を申し受けます。

【最小開催人数】：5名 【最大開催人数】：20名

**特典1：お申し込みの方に
ヨガマットプレゼント!**

**特典2：YOGA Academy
受講期間は A-1 笹塚店での
ヨーガレッスン参加無料!**

PRESENT!



メイン講師 Tetsuya

インド本来のヨーガをはじめ、日本スタイル、
ニューヨークスタイルのヨガなど複数のスタ
イルのヨーガを学び、現在は主に都内のスタジ
オやジムで活動中。偏りなくヨガ全般に豊富な
知識を持つ。複数のヨーガスタジオでディレク
ターを務め、トレーニングを開催。また、グラ
フィック・デザイナーの一面も持つ。ヨーガ歴
30年のベテラン講師。

※ゲスト外部講師も若干名予定しています。

- ◎そもそも YOGAって何だろう?
 - ◎色んなYOGAがあるみたいだけど、どんな種類があるの?
 - ◎アーユルヴェーダと YOGAの関係って?
 - ◎YOGAのポーズってどんな種類、どんな種類あるの?
 - ◎なぜ YOGAはダイエットにも効果があるの?
 - ◎瞑想ってどうやってやるの? 難しくない?
 - ◎ストレッチや体操と YOGAの違いって何?
 - ◎YOGAのインストラクターを目指してみたい!! ...などなど
- ★100時間履修された方の中から A-1 笹塚店でのインストラクターの起用も!

募集締め切りは4/30(日)!

例えば普段ヨーガをやっている方でも、そもそもヨーガって何ですか? って聞かれて正しく答えることはできるでしょうか? 普段のレッスンを受けるだけでも十分に楽しみめるのがヨーガの魅力ですが、もう一歩踏み込んで学んでみると、その奥深さや魅力をさらに味わうこともできるでしょう。ご興味あれば、まずは説明会にご参加ください!

今回、単元受講も可能です!

※受講できる講座や日時、料金などはお問い合わせください。

4/16(土)& 23(土) 16:30~ A-1 笹塚店にて説明会を行います。

※受講をお考えの方は、説明会に参加をお申し込みの上、いずれかご都合の良い日時の
10分前までに A-1 笹塚店のフロント前にお集まりください。

※お申し込み・お問い合わせは A-1 笹塚店のフロントスタッフか Tetsuya まで!

A-1 笹塚 03-3481-5866