

先着  
30名様



**JYIA**  
Japan Yoga Instructor Association

一般社団法人JYIA  
日本ヨガインストラクター協会

## 南砂町校 OPEN 記念

# ヨガインストラクター養成講座 通常¥2,000 ▶ **無料体験**

今すぐお電話かメールで  
お申込み下さい!

**☎ 03-6875-5819**  
[平日 9:00 - 17:00 まで]

✉ little.yoga.instructorschool@gmail.com  
※お名前、ご住所、お電話番号、ご希望日をご明記ください



お申込み期限：2月27日(火)まで

チラシからのお申込み限定! **【無料】**でご参加頂けます!  
ヨガインストラクターに対してこんな**不安**を抱えている方でも**全く問題ありません!**

すごくやってみたいけど、  
体がかたいから  
無理かも…

未経験だから、  
講座について  
いけるか不安…

挑戦してみたいけど、  
今の年齢からじゃ  
自信ない…

同じ悩みを抱えていた方々が、ご活躍されています♪

ヨガの経験も知識もなく、ただ「やってみたいな…」という気持ちだけではずっとありました。初めは、身体も硬いし経験もない中やっていたけれど、インストラクターの資格が取れるか不安で一杯でしたが、先生方はとても優しく一つ一つ丁寧に教えて下さり、ヨガは自分のペースで人と比べるものではないと感じました。ヨガ友達も出来て今は週に7本レッスンを担当しています。これからもヨガを学びながら人としても成長していきたいです。

東京都調布市 高田陽子 様

身体が硬くても資格を取ることは出来ます! もちろんインストラクターとして技を極めていくことも大切ですが、自分と同じ悩みを持った方への励ましになりますし、身体を理解してあげることが出来るからこそ、怪我のないレッスン指導をすることも出来ます。インストラクターとして必要な知識を短期間で学べることも魅力的で、この期間は本当にヨガのことだけを考えて過ごし、充実した日々を送ることが出来ました。

千葉県浦安市 安西優 様

開催日 / 詳細情報					
① 2018年 3 月 1 日(木)			② 2018年 3 月 4 日(日)		
スケジュール					
午 前 の 部	10:30 ~ 11:00	養成講座体験	午 後 の 部	14:00 ~ 14:30	養成講座体験
	11:15 ~ 12:00	スクール説明		14:45 ~ 15:30	スクール説明
	12:00 ~ 12:30	質疑応答		15:30 ~ 16:00	質疑応答
講師 AIKA・大谷 久美子					
会場 studio little 〒136-0074 東京都江東区東砂 8-9-4					
【駅から徒歩所有時間】東京メトロ東西線「南砂町」駅より徒歩 13 分 都営バス両 28 系統・亀 29 系統「東砂六丁目」バス停より徒歩 7 分・都営バス亀 21 系統「袖ヶ浦」バス停より徒歩 4 分					

はじめまして!  
JYIA ヨガ講師の  
AIKAです!



初心者の方でも丁寧にご指導致します。体が硬いな…とか、年齢が…とか気にしていませんか? どんな方でも大丈夫。肩の力を抜いてリラックス♪まずは楽しむところから始めていきましょう!



JYIA 一般社団法人  
日本ヨガインストラクター協会  
南砂町校

今すぐお電話かメールでお申し込みください! 未経験の方でも安心してご参加いただけます☆

**☎ 03-6875-5819**

✉ little.yoga.instructorschool@gmail.com  
※お名前、ご住所、お電話番号、ご希望日をご明記ください





「体がかたい」と、ヨガインストラクターを諦めようとしている **あなたへ**

# たとえ今、前屈すらできなくても 必ずヨガインストラクター になれる方法



体がかたいのに、インストラクターになれるのか心配…

- ☒ 今の年齢からじゃ無理かな…
- ☒ インストラクター用の講座についていけるか不安…
- ☒ 興味はあるけどヨガをやったことすらない…

こんな不安を抱えたまま、  
あきらめていませんか？

## 「体がかたい」その原因、実は日々の運動不足かもしれません。

そもそも体の柔軟性というのは、関節の可動域の大きさとその関節のまわりの筋肉のやわらかさのことで、**体がかたくなってしまいうちの最大の原因は、運動量が少ないということです。**通常、日常的に使われている筋肉は全身の**20～30%程度**と言われており、トップアスリートでも80%までしか使えていません。つまり、それくらい普段“サボっている”筋肉があり、その筋肉が凝り固まってしまうのです。凝り固まった筋肉や関節をそのままにしておくと、歩く時のクセやカバンの持ち方、重心、姿勢などに影響が出てきて、どんどん体の歪みも出てきて余計に柔軟性が低下してしまいます。**体をやわらかくするには、ヨガに限らず日頃から必要な筋肉をしっかりと使ってあげることが一番大切です。**

## ヨガインストラクターに必要な体をつくる方法

基本的に、筋肉も関節も、毎日ある程度動かしていればよく伸びるようになり、毎日無理のない程度にストレッチをするだけでも体はやわらかくなります。しかし、それだけではヨガインストラクターに必要な柔軟性には届かず、【ヨガ】【知識】【実技】の三つを**バランス良く取り入れることが必要です。**この三つの要素どれか一つでも欠けてしまうと**思うような結果が得られないので、JYIAでは理想のインストラクターになれるように《必要な体》《必要な知識》《必要な技術》を得ることができます。**今回、**無料でこのJYIAのヨガインストラクター講座を体験できるので、この機会に不安を克服して、一歩踏み出してみませんか？**

ヨガ

美容やシェイプアップ、ヨガ哲学など、様々な要素を取り入れたヨガレッスンを受けることができます。体がかたい人には、体がかたい人向けのポーズがあり、段階的に難易度を上げていくことで、楽しみながら自然とヨガに適した柔軟性を上げることができます。

知識

人間の体について、正しい知識を得ることで、体のどの部分を意識して体づくりをすれば良いかがわかるので、より効率の良いレッスンができるようになります。

実技

正しいポジションに筋肉や体幹をもってくる方法など、正しい体の使い方をマスターすることができます。また実際の指導能力の養成もするので、インプットだけではなく、アウトプットすることで習熟度が飛躍的に上がります。

開催日 / 詳細情報					
① 2018年 3 月 1 日(木)			② 2018年 3 月 4 日(日)		
スケジュール					
午前 の 部	10:30 ～ 11:00	養成講座体験	午後 の 部	14:00 ～ 14:30	養成講座体験
	11:15 ～ 12:00	スクール説明		14:45 ～ 15:30	スクール説明
	12:00 ～ 12:30	質疑応答		15:30 ～ 16:00	質疑応答
講師		AIKA・大谷 久美子			
会場		studio little 〒136-0074 東京都江東区東砂 8-9-4			
【駅から徒歩所有時間】東京メトロ東西線「南砂町」駅より徒歩 13 分 都営バス両 28 系統・亀 29 系統「東砂六丁目」バス停より徒歩 7 分・都営バス亀 21 系統「袖ヶ浦」バス停より徒歩 4 分					

## お客様安心のための3つの約束

### 1. 完全無料

完全無料なので、当日に他の費用が発生する心配はありません。

### 2. 強引な勧誘は致しません

本講座へのお申し込みは自由なので、無料説明会のみのご参加でも大丈夫です。

### 3. 卒業生1,500名の実績

JYIAは年齢、経験ささまざまな卒業生を1,500人以上輩出した実績があります。

今すぐお電話かメールでお申込みください！ ☎03-6875-5819

先着30名様 有効期限：2月27日(火)まで

ヨガインストラクター養成講座 **無料体験**



一般社団法人日本ヨガインストラクター協会《南砂町校》

〒136-0074 東京都江東区東砂 8-9-4

http://www.jyiyoga.jp JYIA 検索

☎03-6875-5819

✉ little.yoga.instructorschool@gmail.com

※お名前、ご住所、  
お電話番号を  
ご明記ください。



《認定校スクール開校日》水曜コース 4/4(水)～/月曜コース 5/7(月)～