ＩＹＣインターナショナルヨガセンターの特別プログラム

本コースは、ＩＹＣにおいてキレイになるヨガビギナークラスとして行われている内容と同レベルのクラスのインストラクター養成コースです。呼吸の仕方やアーサナ（ポーズ）の実践およびテクニカル、ヨガを始める前の準備と簡単な哲学を学んでいきます。コース最終試験合格者にはキレイになるヨガビギナークラス指導資格証を発行いたします。キレイなるヨガビギナークラスは、運動不足の方や運動が苦手な方、年齢を問わず誰でも無理なくできるやさしいプログラムです。ヨガのアサナをベースに初心者向けにアレンジされていて楽しくスポーツ感覚で行うことができます。

プログラム構成

①キレイになる太陽礼拝　②スタンディング
③シッティング　④寝ながらのストレッチ
⑤リラックスのポーズ
⑥ヨガを学ぶための基本的な考え方
⑦ヨガと健康について

日程　2009 年 06 月 23 日、24 日、25 日
時間　10 時 30 分～14 時 30 分
講師　岡本勝則　(IYC 講師)
参加費　65,000 円(キレイになるヨガ DVD 付)
定員　10 名(最低開講人数 4 名)
会場　IYC 大阪ウツボスタジオ

申し込み方法

メールで申込 ：umedaiyc@yahoo.co.jp
件名『キレイになるヨガ養成コース参加希望』
本文に①お名前②生年月日③住所④携帯番号
⑤顔写真を 1 枚添付の上、お申し込みください。

支払方法

返信の際にご案内いたします指定口座に 10 日以内にお振込みください。
※ご入金確認後に、資料 DVD 本を送付いたします。

試験

コース最終日に試験を行います。
※　詳細はコース中に説明いたします。

参加後の特典

① 試験の結果、合格者にはＩＹＣキレイになるヨガビギナークラスの指導資格認定書(ケン・ハラクマ氏名前入り)授与
② 受講後はフォローアップのために各地でのＩＹＣ主催キレイになるヨガの指導養成コースの無料参加可
③ ＩＹＣコミュニティーメンバー登録制度申し込み可
http://www.iyc.jp/comyunithi.html　参照

参加資格

多少ヨガの経験がある方、またはこれから始めたい方
身体の健康な方、性格の明るい方、男女・年齢制限なし

IYC 大阪　ウツボスタジオ
〒550-0004　大阪市西区靭本町 1-17-5 第一青野ビル３F
tel : 090 6066 4486　mail : umedaiyc@yahoo.co.jp　(岡本勝則)
hp : http://iyc.jp 内または http://sironeko-works.com/iyc/

四つ橋線　本町駅下車　28 番出口　四ツ橋筋沿いに北へ
一筋目 IBM ビルの角を西へ 150 メートル入る。
御堂筋線　本町駅下車　4 番出口　本町通りを西へ。
四ツ橋筋交差点を北へ、一筋目 IBM ビルの角を西へ 150 メートル入る。