



with YOGA

全米ヨガアライアンス認定校

with YOGA JAPAN ACADEMY





主權：
with YOGA academy



with YOGA



withYoga
Academy
概要

概要

本コースは、
ヨガを生活に取り入れて健康度を高めたい方や
インストラクターになりたい方向けのトレーニングコースです。

基礎コースは、ヨガに興味のある方はどなたでもご参加いただける
ヨガのルーツや哲学、ヨガの技法を学ぶコースです。
指導者コースは、ヨガインストラクターになるための必要な知識を深め、
アウトプットすることを重視した実践的なトレーニングを積むことで、
自信を持ってデビューが出来るように段階的にサポートする
3つのコースを設けています。

またインストラクターになってからも、最新情報を受け取り、
継続的に学び続けられるような
ワークショップ型トレーニングコースも設けております。



こんな方におすすめ



こんな方におすすめ

- ・ヨガの指導者を目指したい方
- ・他の運動指導や仕事にヨガを取り入れたい方
- ・ヨガが大好きで、ヨガをもっと深く知りたい方
- ・自身の学びを生活に活かし、その魅力を伝えたい方
- ・基礎から応用までヨガの真髄を学びたい方
- ・フィットネスインストラクターで、自らの体調やフィットネス愛好者の体調を整えるためにヨガを学びたい方
- ・ヨガインストラクターで、学びなおしたい、更に学びを深めたい方(すでに200RYTを取得されている方は優待割引で受講できます。要相談)



withYOGAacademyのメリットは？



当アカデミーのメリットは？



- 少人数制(10名以下)で一人ひとりの個性を重視します。
- 日本人の身体、一人ひとりの体質・体力に合わせた内容で提供します。
- 国内外でヨガ・フィットネス・心理学・解剖学・生理学等々、専門的に学んでいる講師陣が、各専門分野を担当します。
- 東洋と西洋をバランスよく取り入れて、最新の情報を取り入れて、医学的な見地に基づいてプログラムを構築するスキルを高められます。
- 人体・指導・サービスのプロとして必要な知識を習得できるwithYOGAでしか受けられないカリキュラムです。
- タイミングに合わせてスキルアップを図れるように、継続的に学べる継続教育制度を設けております。
- ビジスマナー講師、ヨガ講師によるデビューサポートを行っております。
- withYOGAプロコース【全米ヨガアライアンス】の単位として認められます。
- 受講料は分割可能。
- 振替制度あり。



各コースのご案内
基礎・応用Ⅰ・応用Ⅱ



全米ヨガアライアンス認定校 with YOGA ACADEMY



基礎

応用
I

応用
II

A

ベーシック
with YOGA Basics
2days【14単位】

- ・ヨガの基礎的な知識を学ぶ

B

プロフェッショナル
インターメディエイト
with YOGA professional
3months【120単位】

- ・ヨガの知識を深く学ぶ
- ・ヨガ指導者を目指す

B

オプション
with YOGA optional
Yinyoga/Womens/Senior
2days 選択科目【12単位】

- ・専門知識を増やす
- ・指導の幅を広げる

C

プロフェッショナル
アドバンスト
with YOGA professional
2months【54単位】

- ・全米ヨガアライアンスを取得する

- ・産前(妊娠期)・産後・更年期
- ・ベビーマッサージ
- ・親子・キッズ
- ・シニア・オフィスワーカー
- ・リストラティブ 等



A



B



C



ヨガアライアンス必修単位【200単位】



withYOGA Basics
基礎コース



全米ヨガアライアンス認定校 with YOGA ACADEMY



基礎

A

ベーシック
with YOGA Basics
2days【14単位】

ヨガ アーサナ
基礎アーサナの習得
(5時間)

ヨガ フィロソフィー
ヨガのルーツを辿る
(2時間)

サンプルプログラム実践
パワーヨガ&ハタリラクソガ
(1時間)

基礎
解剖学&生理学
身体の仕組みとヨガの可能性
(2時間)



プラナヤーマ
呼吸法・調気法の習得
(1時間)

瞑想法
マインドフルネスを学ぶ
(1時間)

バンダ&クリヤ
氣のコントロール法
(1時間)

指導法
インストラクションの工夫
(1時間)

● 受講すると・・・

- ・ヨガの基礎的な知識を理解できる
- ・自分の身体の癖を知ることができる
- ・ヨガアーサナの解剖学的理解できる
- ・安全で効果的なアーサナを体現できるようになる
- ・ミスアライメント(不良姿勢)が自分で気づけるようになる
- ・指導者としての必要な基礎知識と基礎体力の理解できる
- ・自己練習が出来るようになる
- ・他の指導に活かせる知識の習得ができる



WithYoga Basics

学べる内容

- ヨガフィロソフィー(哲学・ルーツ)
- 基礎アーサナの実践と習得
- 基礎解剖学
- 基礎生理学(ストレスと自律神経)
- バンダ・クリア(気のコントロール法)の実践と習得
- プラーナヤーマ(調気法)の実践と習得
- 瞑想法の実践と習得
- マインドフルネスの実践
- すぐに実践できる！ サンプルプログラム2種
- プログラミング(モディフィケーションとプログレッション)
- 安全で効果的な指導法
- 快適な空間づくりのポイント



withYOGA professional
応用 I



全米ヨガアライアンス認定校 with YOGA ACADEMY



応用 I

B プロフェッショナル
インターメディエイト
with YOGA professional
3months【120単位】

- ・ヨガの知識を深く学ぶ
- ・ヨガ指導者を目指す

B オプション
with YOGA optional
Yinyoga/Womens/Senior・・・
2days 選択科目【12単位】

- ・専門知識を増やす
- ・指導の幅を広げる

- ・産前(妊娠期)・産後・更年期
- ・ベビーマッサージ
- ・親子・キッズ
- ・シニア・オフィスワーカー
- ・リストラティブ 等

ヨガ アーサナ
基礎アーサナの習得

ヨガ フィロソフィー
ヨガのルーツを辿る

プログラミング
パワーヨガ&ハタリラックスヨガ

機能解剖学&
身体の仕組みとヨガの可能性

運動生理学
身体の仕組みとヨガの可能性

プラナヤーマ
呼吸法・調気法の習得

瞑想法
マインドフルネスを学ぶ

マントラ
音の瞑想

指導法
インストラクションの工夫

ヨガスタジオやフィットネスクラブにて活動が可能なレベルまで
トレーニングを実施します。

クラスレベル: 初級者～初中級者向けクラス

- 132単位: 集中トレーニングコース(連休)を含む 週1回約3ヶ月コース
- 132単位: 週1回約半年 週末・夜間じっくり学ぶコース



withYOGA professional
応用Ⅱ



全米ヨガアライアンス認定校 with YOGA ACADEMY



応用
II

C

プロフェッショナル
アドバンスト
with YOGA professional
2months【54単位】

・全米ヨガアライアンスを取得する

ヨガ アーサナ
初心者～中上級レベル
目的別アーサナ

プログラミング
目的、対象者別
テーマに合わせた構築法

ヨガ フィロソフィー
自分の生活に取り入れる

指導法
初心者～中級者
プレゼンテーション

指導法
初心者～中級者
インストラクション

指導法
初心者～中級者
ファシリテーション

指導法
アジャスト・アシスト
スポッティング

ビジネスとしてのヨガ

オーディション対策・面談

ヨガスタジオやフィットネスクラブにて活動が可能なレベルまで
トレーニングを実施します。

クラスレベル: 初心者・シニア～中級者向けまで対象者、目的、症状に合わせた
クラスデザインが出来る

- 54単位: 週1回約1ヶ月～2ヶ月コース
- 54単位: 週1回約3ヶ月～4ヶ月コース 週末・夜間じっくり学ぶコース

学べる内容（応用Ⅰ＋応用Ⅱ）

哲学

ヨガーストラやバガヴァッド・ギーターなどの経典を通して、ヨガの真髄を学びます。ヨガが現代に受け継がれてきた歴史を辿り、ヨガ哲学から現代人にとって何が大切なのかを深く学びます。

ポーズ

ベーシックなポーズからアドバンスのポーズまでを、段階を踏みながら、個々のスキルに合わせて学びます。解剖学とリンクしながら進めるので、身体についての理解が深まります。

解剖学

指導者として模範となる姿勢や動作ができるように、また参加者が安全で効果的なヨガを実践できるように、身体の仕組みを学びます。

呼吸法

呼吸の解剖学に基づいて、ヨガの呼吸法を実践します。古代から伝わる呼吸法の実践とともに、呼吸のメカニクスから呼吸法による効果を運動生理学(自律神経系、免疫系)からも学びます。

瞑想

瞑想法の基礎を学び、実践を通して経験値を高めます。古代の瞑想法から日本に伝わった瞑想法(禅)、話題のマインドフルネス、コンパッション、幸福学、ポジティブ心理学をキーワードに瞑想を深めます。

指導法

指導に必要なスキルであるキューイング、インストラクション、プレゼンテーション、ファシリテーション、そしてプログラミング、指導上での振る舞い(魅せ方・見せ方)まで、実践を繰り返しながら、このすべてのスキルと共に緊張しないマインド(経験値)を高めていきます。



withYOGA professional
受講料



受講料(税抜)

・withYOGA academy Basics
ヨガ基礎コース108,000円

・withYOGAacademyProfessional
210,000円/ステージⅠ
170,000円/ステージⅡ

※別途、課題図書のコストが必要となります。

※分割要相談

※HPに記載の受講規約をご一読の上お申し込みください。

受講規約はこちら↓

<https://www.withyogajapan.com/academy-price>



課題図書

・『ヨーガ本質と実践―新装オールカラービジュアル版』

シヴァーナンドヨーガセンター編／産調出版
／3,100円(税抜)

・『インテグラル・ヨーガ』

スワミ・サッチダーナンダ著／めるくまーる／
1,800円(税抜)

・『身体運動の機能解剖』

中村 千秋 (翻訳)、竹内 真希 (翻訳)／
医道の日本社／4,300円(税抜)



証書

修了時に授与されます。

「withYOGA Basics」トレーニングコース修了証

「withYOGA Professional」トレーニングコース修了証

試験合格者は以下の認定証が授与されます。

「withYOGA Instructor認定証」

修了後の全米アライアンスへの申請方法は合格者にご案内します。





withYOGA professional
担当講師



担当講師 Yasuko Kato

withYOGA代表 / Representative Director

健康や美をテーマに、ヨガスタジオ・温浴施設・フィットネスクラブ・ホテル大手百貨店など全国各地にて指導・講演活動を行う。プログラム開発・人材育成・施設全体でのコンサルティング事業等を通じて健康指導だけにとどまらず指導者の社会的な役割を広げる活動を展開している。

●Mission

「ヨガを通じて、ココロとカラダ、人と人、人と社会、日本と世界をつなぎ、健やかで豊かな未来を創造します」

●Message

業界の発展と人の健康観を高める為に、世界に通用するヒト・サービス・モノづくりを目指して、一つ一つ丁寧に取り組んでまいります。第一子を妊娠中に立ち上げた事業です。仕事と子育ての共立をしながら(共立:それぞれが共に支えあい、協力し合う)女性が働きやすい環境づくり、女性がいつまでも自分らしく生活できる環境を創ってまいります！

[資格]

- (公財)健康・体づくり事業財団 健康運動指導士
- 全米ヨガアライアンス ヨガインストラクター養成指導者
E-RYT(E-RYT: Experienced Yoga Teacher)
- ポジティブ心理学プラクティショナー(マーティン・セリグマン博士)
- ウェルビーイングベーシック修了
- ISHTA Yoga 認定講師
- Bliss Baby Yoga・Maternity Yoga Teacher (産前・産後ヨガ講師)
- 一般社団法人 日本野菜ソムリエ協会認定 ジュニア野菜ソムリエ
- 中学校教諭免許2種(保健体育)
- RTAロイヤルベビーマッサージセラピスト指定スクール(2014年開校)



担当講師 Mutsumi Ishizuka

withYOGA エグゼクティブ ディレクター

東京女子体育大学同短期大学にてチアリーディングチームBEANSIに所属し、ダンスの基礎を学ぶ。卒業後一般企業に務めながら、様々なプロ、セミプロリーグの専属チアリーダー、ダンサーとして数々のメディアや全国各地にてパフォーマンスを行う。同時にAFAAエアロビクスライセンスを取得しフリーインストラクターに転身。怪我の経験からヨガと出会いヨガの指導および人材育成に携わる。当社では、主に身体の機能改善・機能向上の為のアクティブ系ヨガや、女性のホルモン変化に合わせて実施するwomensyogaプログラムの開発・人材育成業務を担当している。現在は2児の母でもあり、女性の生涯に寄り添ったプログラムの提供を目指している。

全米ヨガアライアンス E-RYT 200RYT

Yoga Arts 認定ヨガ講師

Bliss Baby Yoga・Maternity Yoga Teacher (産前・産後ヨガ講師)

不妊治療ヨガ講師



担当講師 Yumi Nakayama

withYOGA ディレクター/代表秘書

某企業の秘書を務めた後、夫の転勤に伴いニューヨークへ移住。育児中のリフレッシュのためヨガを習い始める。帰国後ヨガの学びを深め、ヨガが心身にもたらす恩恵を伝えるべくヨガインストラクターとして活動開始。東京、神奈川、埼玉のフィットネスクラブやヨガスタジオにてヨガの指導にあたる。パワーヨガ・親子をはじめとした幅広い年齢層への指導を得意とし、クオリティー・オブ・ライフ(QOL)を高める学びや活動を提唱・実践中。2016年4月より合同会社ラムタフのアカデミー講師として参画。主に、ヨガの人材育成・イベント企画・運営業務等々のプロジェクトのマネジメントを務める。また秘書経験から当社登録インストラクター向けにビジネスマナーの指導や講座を担当。

練馬パワーヨガクラス指導(指導歴:7年)

日本生命ライフセミナー親子・産後・OL・主婦向けクラス指導(3年)その他、ヨガクラスを4か所で担当

保有資格

withYOGA Japan認定ヨガインストラクター

全米ヨガアライアンス 200RYT

実務技能検定協会 秘書検定

実用英語技能検定 2級

いけばな龍生派 家元2級教授

日本習字教育財団 書道2段





外部講師

- プロコースでは、解剖科学、生理学、ビジネスマナー、ヨガビジネス、ビジョンを描き未来を描くセッション等は、各分野の専門家が講義を担当します。
- ・看護師・理学療法士(PT)・アスレティックトレーナー(AT)・ビジネスコーチ





外部講師

・ プロコースでは、解剖科学、生理学、ビジネスマナー、ヨガビジネス、ビジョンを描き未来を描くセッション等は、各分野の専門家が講義を担当します。

- ・ 看護師
- ・ 理学療法士(PT)
- ・ アスレティックトレーナー(AT)
- ・ ビジネスコーチ
- ・ マナー講師





withYOGAacademy
受講資格について



受講資格

- インストラクターを目指したい方
- ヨガを日常に活かしたい方(指導者を目指さない方もご参加可能)
- ヨガのルーツ、哲学、アーサナ・・・基礎から勉強したい方
- 身体と心のコンディションを整えたい方

どなたでもウエルカムです！！



withYOGAacademyが届けたいこと



withYOGA academy

わたしたちは、ヨガの叡智に敬意を込めながら、スピリチュアルに偏らず医科学的な見地に基づいた

①安全で、②効果的で、③「誰もが」楽しく長く続けられる「ヨガ×フィットネス」を提供します。

①YOGA×FITNESS

フィットネスは「安全・効果・楽しさ」を重要視します。数多くの流派により受け継がれてきたヨガを偏ることなく、必要な所に必要なものを届けるというコンセプトで、ヨガとフィットネスに精通した講師陣が指導にあたります。皆様の「なりたい・やりたい」を全面的にサポートいたします。

②西洋×東洋

4500年受け継がれてきた智慧であるヨガ。常に塗り替えられる医科学。このどちらもバランスよく取り入れています。私達は押しつけません。自分に合ったヨガを選ぶということ。あなたに合ったヨガが必ず見つかります。今必要なものは何なのか？共に探しながら、健康的な生活・人生を送る為の「選択肢」を拡げます。

③ヨガ×科学

医師・助産師・看護師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士など各分野のプロフェッショナルと連携を図りながら、最新の情報を学べる場を作り、ヨガの効果を検証していきます。

withYOGA academy

- ベビーからシニア世代まで、健康な人から怪我や加齢、生まれつき動かす部位が限定されている方まで**誰もが出来る**ヨガを！！
- ヨガマットの上だけでなく、椅子、畳、浜辺、山・・・etc**どこでも出来る**ヨガを！！
- 5分からでも**いつでも始められる**ヨガを！！
- ここにいるだけで**心から笑顔になれる**ヨガを！！
- フィットネス×ヨガ 医科学的に基づいた**安全で効果的**なヨガを！！

ヨガスクール・ヨガワークショップ・ヨガイベント・ヨガパーソナルなど
自分にあったヨガを見つけられる場が、withYOGAacademyです。



主催:withYOGAacademy
アカデミーの詳細は⇒





主催:withYOGAacademy
お申し込みはこちら⇒

