



with YOGA

全米ヨガアライアンス認定校

with YOGA JAPAN ACADEMY





主權：
with YOGAacademy



with YOGA



オプションコースのご案内

応用 I では、当コースの1講座分の料金が含まれます。単発受講と比べて大変お得です

女性のカラダとココロを学ぶYOGA WOMENS YOGA

※指導者として活動したい方は、当コース前にwithYOGAbasicsを受講されると、より講義・実技の習熟度が高まります。

STAGE I

withYOGA
Basics
基礎ヨガ

解剖学・生理学など医学的な根拠に基づいた知識やヨガの基礎知識(歴史やヨガの語源、ヨガ哲学など)、ヨガポーズや呼吸法、瞑想法の実践等を通じて健康な身体と心を維持するための方法と身につけます。

指導者から一般の方まで、ヨガを実践する上での最初の一步となる基礎編です。

STAGE III womens yoga Professional 2DAYS

STAGE II womens yoga basics 1DAY

産前
YOGA
(妊娠期)

妊娠期10か月は身体と心が大きく変化する時期。

妊娠から出産時まで、赤ちゃんの成長と共に変化する女性の身体と心を学び、不安なく出産を迎える為の医学的な基礎知識と、妊娠期のヨガ実践法を学びます。

仕事しながら妊娠期を過ごしたい方にもワークライフバランスを考えるきっかけになります。

産後
YOGA

出産はその人にしかないドラマがあり、感動の瞬間を体験します。

それと同時にママの身体は急速に元に戻ろうとして、ホルモンによって身体だけでなく心が大きく揺さぶられます。産後の身体と心はどのように変化していくのかを医学的に学び、十人十色の産後状態に合わせて選択するヨガ実践法を学びます。

更年期
YOGA

更年期は45歳～55歳のあたりを指しますが、誰もが訪れます。

女性の更年期はどのような変化が起こりうるのか、医学的に更年期の身体と心の変化を学び、女性ホルモン量が減るこの時期に罹患しやすい病気・症状にも触れます。人それぞれの更年期症状に合わせて選択するヨガ実践法を学びます。

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・機能向上の為に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



受講料(税抜)

- **STAGE II**

withYOGA academy womens yoga
basics 1DAY

産前(マタニティ)・産後・更年期基礎コース
20,000円

- **STAGE III**

withYOGA academy womens
yoga Professional 2DAYS

産前(マタニティ)・産後・更年期プロコース
108,000円

証書

修了時に授与されます。

1:「withYOGA WomensYoga Basics」修了証
RYT200の申請可能な単位となります。

2:「withYOGA WomensYoga Professional」修了証





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
詳細・お申し込みはこちら⇒

