

# ヨガインストラクター養成講座

開催場所 新宿店・渋谷店・池袋店・西葛西店・吉祥寺店  
INSPA南浦和店・INSPA横浜店



## 講師：宮下 薫

ホットヨガ、ハタヨガ、パワーヨガなどの総合的な技術と知識を学べます。また多方面から受講者の方をサポートします。認定後も気兼ねなく、何でもご相談ください。

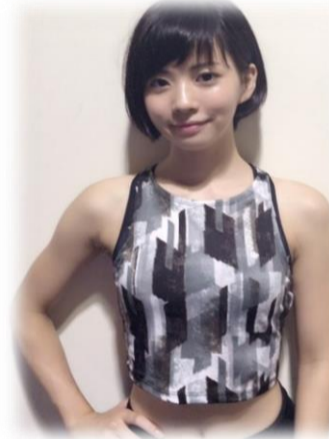
【保有資格等】  
厚生労働省健康運動指導士、YPSインターナショナル認定、ヨガ・ピラティスインストラクター



## 講師：石橋 航平

ヨガだけでなく、インストラクターとして現場で生かせる知識、技術を学べます。人に伝えること、教えることの難しさを理解した上でそれを実践できるようになりましょう。

【指導歴】  
トレーナー・インストラクター歴15年  
スポーツ選手からリハビリまで幅広い指導分野



## 講師：友沢 睦美

初心者への丁寧な指導を心がけ、特に女性の悩みに応える指導を得意とし、大阪・京都エリアの店舗でリラックス系からパワーヨガまで幅広いレッスンを担当。

【指導歴】  
ヨガインストラクター指導3年

一般価格 ¥189,000

CALDO/INSPA会員特別価格 **¥148,000**

※教材費を含んだ料金です。(料金は税込価格表示)会員価格は2017.7月末まで在籍している事が条件となります。

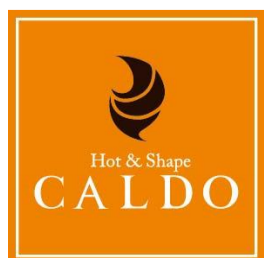
## 講座概要

ホットヨガ、ハタヨガ、パワーヨガの基礎知識、基本となるポーズと呼吸法の正しい意識の仕方、効果をわかりやすく解説します。健康的な日常生活を送るために役立つことも沢山あります。ヨガのインストラクターを目指す方、ヨガの知識を深めたい方、自分の体質を改善したい方にお勧めです。全16回の短期集中講座で、認定資格を取得出来ます。INSPA・CALDO店舗にてデビューのチャンスもあり、養成修了後も徹底したフォロー体制でデビュー後の悩みにも随時対応致します。未経験者も安心してご参加頂ける環境です。

## 受講生特典

インストラクター用台本・動画プレゼント  
養成終了後、INSPA・CALDO各店へレッスンの斡旋を致します。

ご不明な点は、下記メールアドレスまたはお電話にてお問い合わせください。



◆問合せ先◆

inspaacademia@gmail.com

INSPA横浜店内アカデミア

担当：石橋・友沢 TEL：045-451-4301



INSPA・CALDOグループ監修

# ヨガインストラクター養成講座

## 開催場所／日時

**INSPA南浦和店** 1講義2時間×16回 水曜日12：00～14：00

4月12日・19日・26日 / 5月3日・17日・24日・31日 /  
6月14日・21日・28日 / 7月5日・12日・19日・26日 / 8月2日・9日

**吉祥寺店** 1講義2時間×16回 水曜日19：00～21：00

4月12日・19日・26日 / 5月3日・10日・17日・24日・31日 /  
6月7日・14日・21日・28日 / 7月5日・12日・19日・26日

**池袋店** 1講義2時間×16回 金曜日12：00～14：00

4月14日・21日・28日 / 5月5日・12日・19日・26日 /  
6月2日・9日・16日・23日・30日 / 7月7日・14日・21日・28日

**渋谷店** 1講義2時間×16回 金曜日19：00～21：00

4月14日・21日・28日 / 5月5日・12日・19日・26日 /  
6月2日・9日・16日・23日・30日 / 7月7日・14日・21日・28日

**西葛西店** 1講義2時間×16回 土曜日19：00～21：00

4月15日・22日・29日 / 5月6日・13日・20日・27日 /  
6月3日・10日・17日・24日 / 7月1日・8日・15日・22日・29日

**INSPA横浜店** 1講義2時間×16回 土曜日19：15～21：15

4月15日・22日・29日 / 5月6日・13日・20日・27日 /  
6月3日・10日・17日・24日 / 7月1日・8日・15日・22日・29日

**新宿店** 1講義2時間×16回 日曜日19：30～21：30

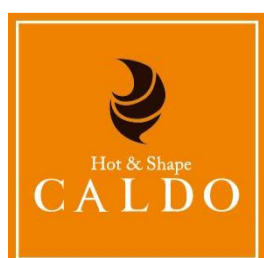
4月16日・23日・30日 / 5月7日・14日・21日・28日 /  
6月4日・11日・18日・25日 / 7月2日・9日・16日・23日・30日

※申込時にメインで受講する会場を決めて頂きます。

※スケジュールが合わない場合、振替も可能です。お問合せ下さい。

※補講については各講師に直接ご相談下さい。個別対応も可能です。

ご不明な点は、下記メールアドレスまたはお電話にてお問い合わせください。



◆問合せ先◆

inspaacademia@gmail.com

INSPA横浜店内アカデミア

担当：石橋・友沢 TEL：045-451-4301



INSPA・CALDOグループ監修

# ヨガインストラクター養成講座

## 養成講座の様子/卒業生の声



過去の養成講座の様子。  
安全で効果的なインストラクションと、  
身体の動かし方を体感しながら学べます。  
知識を得るとポーズも身体も変わります。



### CALDOヨガインストラクター第2期生 南野 智子 I R

Q. インストラクターを目指したきっかけは？

ヨガの正しく筋肉を使う素晴らしさに触れて、しっかり学びたいと思いました。

Q. カルドの養成スクールを選んだ理由は？

短期間でしっかりと、指導するために必要なスキルを学べると感じました。

Q. 卒業してよかったこと・今役立っていること

元々、KaQiLaのレッスンを持たせて頂いてましたが、今回の養成スクールでレッスンの現場で必ず必要なことを教わることができました。

安全で、健康と美容に的確に役立つレッスンが行えるのもこの養成スクールのおかげだと思っています。

Q. 南野 I Rにとってヨガとは??

毎日を明るく、楽しく過ごすためにヨガは必要だと思っています。



### CALDOヨガインストラクター第1期生 市田 あゆ I R

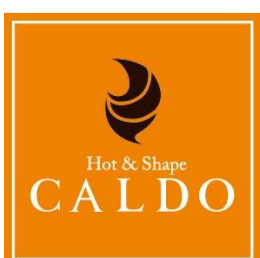
Q. カルドの養成スクールを選んだ理由は？

3ヶ月間の週一回の講習でヨガの資格が取得できることです。  
養成コースではしっかりとヨガの基礎知識や身体のしくみが学べて、  
身体の動かし方や、どこに意識を向けたら良いのかが分かってきます。  
また低価格というのもあり、  
カルド会員だとさらにお安くなるところが魅力的でした。

Q. 市田さんにとってヨガとは??

私にとってヨガとは、生活・人生を生きていくための勉強だと思います。  
自分が意識を持つことで、呼吸や動き、思考、感情など  
内側の部分がわかり、自分自身の変化にも気づくようになります。  
私もまだまだ学びの段階ですが、たくさん変化していきたいと思っています。

ご不明な点は、下記メールアドレスまたはお電話にてお問い合わせください。



◆問合せ先◆

[inspaacademia@gmail.com](mailto:inspaacademia@gmail.com)

INSPA横浜店内アカデミア

担当：石橋・友沢

TEL：045-451-4301