

# IYC キレイになるヨガ指導者養成コース

2013年01月12日(土)/26日(土)2日間 @仙台

『キレイになるヨガ』は初心者向けに IYC 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インストラクター養成コースです。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。ヨガのアーサナをベースに初心者向けにアレンジされているので、楽しくスポーツ感覚で行くことができます。養成コースでは、アーサナ(ポーズ)の実践およびテクニカル、ヨガをする前の準備と簡単な哲学を学んでいきます。コース最終日にはキレイになるヨガビギナークラス指導資格認定書を差し上げます。

【プログラム構成】※初心者向けプログラムとしても最適です。

- ① キレイになる太陽礼拝
- ② スタンディング
- ③ シットイング
- 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と簡単なヨガ座学

【日 程】2013年01月12/26日

01月12日(土)09:00~15:00

01月26日(土)09:00~15:00 2日間 計12時間

※諸事情により急な時間の変更もあります。予めご了承ください。

【場 所】

仙台ヨガ

住所:宮城県仙台市宮城野区

※場所が確定次第、メールでお知らせを致します。

【講 師】

湊 洋二(IYC 札幌主宰)

湊 有紀(IYC インストラクター)

【参加資格】

男女、年齢を問いません。多少ヨガの経験がある方、またこれから始めたい方、身体の健康な方、性格の明るい方など



### 【受講後の特典】

- 1.コース修了後、IYCキレイになるヨガビギナークラス指導資格認定書授与
- 2.コース修了後お好きな場所で IYC キレイになるヨガを指導することができます。
- 3.IYC 各スタジオでのキレイになるヨガ養成コースの再受講無料制度あり。
- 4.IYC 各種イベント参加費割引制度あり。
- 5.IYC コミュニティーメンバー登録制度申込可

### 【参加費】

65,000 円(税込) DVD 書籍付

参加費は、お申込みの際の返信に案内いたします口座へ2週間以内にお振込み下さい。

振込確認後正式なお申込みとさせていただきます。

※最低遂行人数3名定員10名

### 【お申込み方法】

件名に「キレイになるヨガ養成コース仙台参加希望」とお書きのうえ、メール本文に①氏名+ふりがな+ローマ字 ②生年月日 ③ご住所 ④携帯番号 ⑤顔写真1枚を添付して [sapporoiyc@yahoo.co.jp](mailto:sapporoiyc@yahoo.co.jp) までお申込みください。受付確認後、返信メールにて連絡致します。直接スタジオでのお申込みも可能です。

### 【お問合せ・ご予約】

ホームページ <http://www.iyc.jp> または <http://www.sapporoiyc.com>

電話:080-1888-7597 / mail:[sapporoiyc@yahoo.co.jp](mailto:sapporoiyc@yahoo.co.jp) まで。