



JYIA YOGA INSTRUCTOR SCHOOL GUIDE

日本ヨガインストラクター協会
ヨガインストラクタースクールガイド



INTRODUCTION

ヨガとともに生きる全ての人へ

JYIAは頑張るあなたの想いに応えます

JYIAはワンランク上の美容・健康・ストレス解消を目的に、
そしてインストラクターの技術向上をもって設立されたヨガ組織です。

JYIAでは47都道府県に技術・ホスピタリティの兼ね備わった
ヨガインストラクターを育て、ヨガを通して健康のある
社会づくりを目指す活動をしています。



思い立ったその日から 素晴らしいヨガライフを送っていただくために

JYIAは「豊かなセンス」「作り上げる力」「確かな技術」これらを育てることに重点をおいた指導スタイルが特徴
レッスンの組み立てやどんなレッスンにも対応できるようになるために、必要なカリキュラムを
組み込んだ、他にはないJYIAオリジナル教材を使用
知識と熱意あふれる講師陣がお1人お1人と向き合い、
より高い目標へと導くサポートで貴方にとって最高のスクールを目指します。





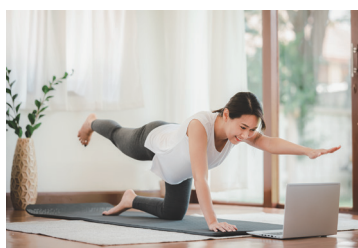
JYIAが選ばれる理由10選

受講期間・受講スタイル・スケジュール編

MERIT1 少人数制クラス

●1クラス最小2名～最大12名の完全少人数制

生徒一人ひとりに目が行き届いた授業と質問しやすい環境を心掛け講義を提供
疑問点はその場で解消できる丁寧な指導を徹底しています。



MERIT2 通学とオンライン授業の体制を完備 受講スタイルを自由に選び学べる

●受講する学校を途中で変更、併用利用も可能 ※詳細規約あり

●JYIAでは2024年以降もオンラインレッスンも完備！(直営校のみ)

ご来校が難しい方はオンラインで受講も可能です。

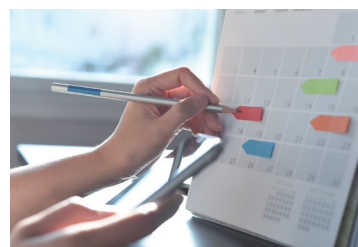
※最終試験のみ対面必須、オンラインは都内校配信のみ・限定校舎に限る

MERIT3 スタート日はいつでもOKの単位制受講

●ご入校後、ご都合の良いタイミングで受講開始ができる

最短で個別相談や講義体験後当日から授業を開始も可能。※お支払い完了の場合
決められた曜日や時間クラスへの申し込みではないので、ランダム受講の方も安心の
単位制受講を採用。

※校舎により規定が異なります。各校舎に事前にお問い合わせください。



MERIT4 自分のペースで通うことができる

●受講スタート後、開講スケジュールの中からお自身でスケジュールの組み立てが可能

●ご契約受講期限内で受講完了が難しい場合は、事前のご相談・お手続きで受講期間の延長や 休会の対応もあり◎ ※延長可能期間はご契約内容により異なる

仕事・ご妊娠・ご出産、ご家庭の事情等で一時的に通えなくなる場合も柔軟に対応

※校舎により規定が異なります。各校舎に事前にお問い合わせください。



MERIT5 最短2週間で資格の取得が可能

●短期で資格取得を希望の方には、短期集中2週間講座もご用意 ※限定校舎(全国各地にて順次開催)

短期集中2週間講座ではAdvance 2級ライセンスまで取得が可能。

短期集中コースではなくても通常クラスの組み合わせで短期間に取得も可能です。

早めの資格取得希望や遠方にお住まいの方にもおすすめ。

講義内容・テキスト・フォロー編

MERIT6 初心者でも安心して学べる細かい内容のテキスト

●穴埋め式のオリジナルのテキストを採用

1ポーズごと細かいインストラクションの内容で、初心者でもわかりやすいテキストで卒業後すぐに教えられる力が身に付く。インストラクターに必要なヨガ哲学、解剖学、呼吸法・瞑想法はもちろん、アロマなど他にはないカリキュラムも豊富に含まれており幅広く学べます。



MERIT7 卒業試験は60分レッスン担当で即戦力インストラクターに

●最終試験は模擬レッスン形式60分+30分のフィードバックの計90分

スタジオや個人で働くことを想定した60分レッスンの実技試験と、試験後の一人一人に丁寧なフィードバックとアドバイス(2級)。シニアヨガ、キッズヨガ、ピラティス、上級コース、マタニティヨガ、アシスト・アジャスト他講座も実践形式で実際のレッスンを想定して1人ずつ試験を担当するので卒業後自信をもってレッスン担当が可能に。

●オンライン受講者も、最終試験はご来校での対面試験を必ず実施

オンラインでは質問できなかったことなど、最終試験では対面ですべての疑問点を解消。



MERIT8 アウトプット時間を多く確保

●毎回講義内で宿題チェックを必ず実施

ポーズアライメント(適切な姿勢)やインストラクション(指導方法)の確認を毎回実践!最初は緊張しますが、回を重ねるごとに上手な指導ができるように。インプットとアウトプットの両方を繰り返しインストラクターとしての技術と知識を定着。

MERIT9 プロ養成に特化した専門性の高い多彩なカリキュラム

●プロに求められるスキルを実践的に幅広くマスター

2.3級までの基礎クラスから1級キッズ・シニア・上級・ピラティス、その他マタニティ・アシスト・アジャストコースまで、ヨガインストラクターとしてスキルアップしたいコースを選択できるよう様々な資格講座をご用意。

※マタニティ・アシスト・アジャストコースは限定校舎に限る。



MERIT10 無料レッスンがついてくる

●受講必須のカリキュラム以外に、自由に参加できるヨガレッスンで学びを深める!!

経験を積んだインストラクターが講義以外の様々な種類のレッスンを担当。

ご自身の学び、体作り(柔軟性、筋力アップ)、知識を身に着けるために無料レッスンを提供。

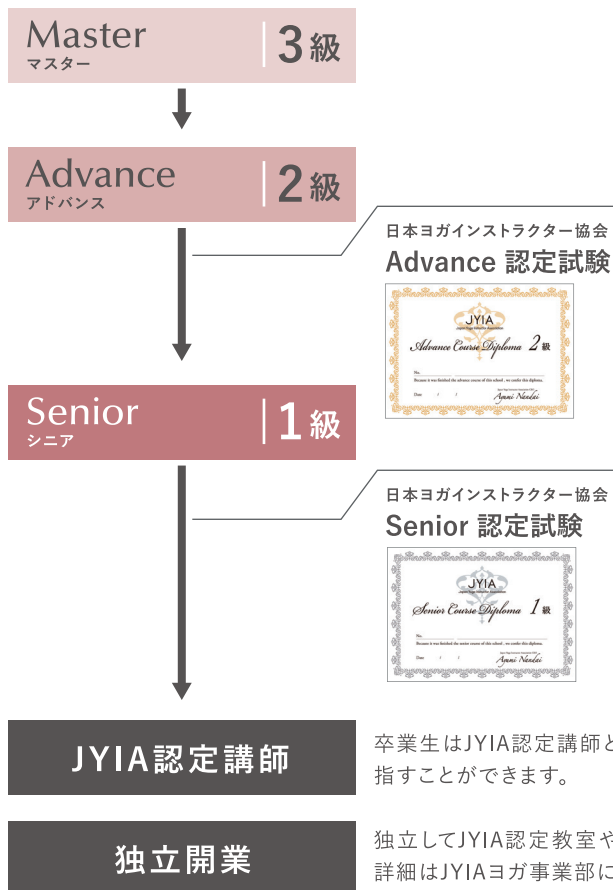
通常のヨガレッスンに通いながら資格取得を同時に目指す。

LICENSE

JYIAライセンスとは？

JYIAライセンスは日本ヨガインストラクター協会が認定する資格です

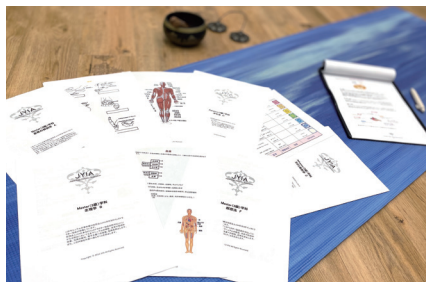
〈JYIA認定の仕組み〉



日本ヨガインストラクター協会ではヨガを学ぶため個々の環境に対応して、目的に応じたライセンスを取得できます。

ヨガインストラクターのスペシャリストを育成します

日本ヨガインストラクター協会では、以下のような指導者育成を目指します



- ヨガの本質を理解した上で効果的な指導ができる
- 心と身体の仕組みを熟知した上で安全な指導ができる
- ホスピタリティを兼ね備えている

初心者からでもヨガインストラクターに転身できるよう、または現在のお仕事にヨガ指導を活かしていただけるよう充実したカリキュラム提供により指導スキルの継承を徹底しています。

※『JYIAライセンス』は2010年にヨガインストラクター養成学校として開講し、ヨガ業界でも認知あるヨガインストラクター資格です



ご入学までの流れ

ヨガインストラクターになりたい方はもちろん、副業・今のお仕事へ活かす・ご自身のスキルアップ・学びを深めるためなど様々な思いの方が資格取得のために入学されます。

思い立ったら学びのタイミング! 単位制受講でご自身のペースでスケジュールリング可能です。

STEP.1

相談会 or
レッスン体験 or
講義体験に参加

ご自身の目を見て、実際にレッスン・講義体験や
相談会で講師の雰囲気を感じ

事前アンケートでご質問やご不安な点をお伺いします。アンケートを元に個別相談、スタジオ見学、レッスンや講義体験などご希望に合わせてご参加いただけます。

まずはキッカケ
インストラクターなりきり体験!!



STEP.2

個別相談
説明会

パンフレットではわからない詳細や疑問点を解消

安心してご入会いただけるよう、現役の講師が詳しく丁寧に
ご説明いたします。ご入校前に遠慮なくご相談ください。



STEP.3

本申込

入学手続き

ご入学にあたりご契約書類にご記入いただき、入学金と授業料のご入金手続きをいたします。お支払い現金一括、お振込み、クレジットカード決済の他ご分割やボーナス一括払いの場合は身分証明書や引落し口座のカードと口座届印が必要です。*ご入学がお決まりの方はSTEP1と2がなく直接申込も可能です。

*校舎により決済可能な方法が異なります。入校前にお問合せください。



STEP.4

受講スタート

スケジュールを確認して講義に参加

講義及びレッスンは全て事前予約制です。受講希望講義の日時を確認し、ご予約をいれます。予約方法は各認定校により異なりますので詳しくはお問い合わせください。



ご自身のペースで学びを深めましょう!

INSTRUCTORS

講師紹介

JYIAインストラクターから皆さまへのアドバイス

JYIA講師のご紹介です。知識や技術を伝えるのはもちろんのこと、少人数制の授業であなたを最後までサポートします。数多くのイベントやヨガスタジオで活躍する講師陣が、自身の経験からも多くのことを伝えます。

Shiho Arakawa

荒川紫帆

元宝塚歌劇団花組に9年在籍。初めてのヨガは宝塚歌劇団在団中で、公演前のウォーミングアップに身体を温めるホットヨガを経験しヨガの良さを体感。退団後JYIA認定資格を取得し現在は養成講師としてインストラクターの育成にも携わる。宝塚時代の経験も活かし、声の出し方や表現方法・ヨガ哲学など多くのことを伝えている。



Nao Mayama

真山奈緒

15年以上ミュージカルや時代劇などの舞台を中心に活躍。その後ヨガを始め身体が軽くなるのを体感し、悩みの腰痛も改善することでヨガが好きに。“人と比べなくて良い”というヨガ哲学で『ありのままの自分でいい』と思えるように。ヨガの魅力を伝えたいと思い、本格的にヨガを学び始めヨガインストラクター養成講師として多くの人にヨガを伝えるようになる。

Yuri Uesaka

上坂由莉

クラシックバレエ引退後、ヨガを始め心身の不調が良くなりヨガにはまる。ヨガの本質にふれることで、もっと深く学びたいという思いが強くなり資格取得を決意。練習を重ね丁寧に学ぶことで資格取得後はすぐに担当レッスンも決まる。様々なヨガスタジオやイベントでの活躍以外にも現在は食や美容などトータルウェルネスのサポート活動も積極的に関わっている。



Tomoko Sakurai

桜井智子

モデルとして活動しながら長年大学の研修室で秘書として仕事をする中で、運動不足解消のためにヨガを始める。その後定年に関係なく生き活きと仕事を続けたいという思いから、将来の準備のために仕事をしながらヨガの資格を取得。ヨガ指導者の道にすすみ、人から喜ばれることが自分の喜びになりインストラクターという仕事がライフワークに。



Yukiho Yamada

山田幸穂

社会人生活の中で運動不足解消目的に色々と試した結果、ヨガが自身に合っていてレッスンを受け始める。人前に立つことが苦手な性格だが、30歳を過ぎた時に仕事をする上での理想が「健康や美容に繋がる」ことだと思立ち資格取得を決意。現在は「美しく輝く女性」を応援するパーソナルヨガレッスンや療育施設での出張キッズヨガなど精力的に活動をしている。



Saho Nakagawa

中川さほ

前職で勤めていたエステティシヤンの経験も活かし、1人1人の心と身体に寄り添ったヨガレッスンを提供したいと思い本格的にヨガを学び始める。カフェでのヨガや出張ヨガなどの企画にも携わり、現在は地元の岩手県に



てヨガ普及活動も積極的に行っている。またヨガ指導とともに、心の面でも生徒さんとともに成長できるよう瞑想指導を専門的に学び伝えている。

Kyoko Hirayama

平山京子

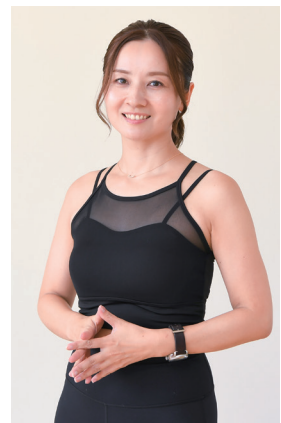
趣味を見つけたいと思いヨガと出会う。以前は身体が弱く、運動も苦手だったが「ヨガは人と比べない」という先生の一言に感銘を受ける。その後、ヨガを始めてすぐに資格取得に向けて本格的にヨガを学ぶ。哲学を学ぶ度に思考が変わり、アーサナを学ぶ度に身体が変わるヨガは生活に欠かせない存在となる。今後もヨガを通し、ありのままの自分を大切にすることを伝えていく。



Rika Matsushita

松下里佳

ヨガを始めてから心身の疲れにくさを感じるようになり、最初はヨガをもっと学びたいことがきっかけで資格を取得しその後ヨガインストラクターとして都内のスタジオで活動。その後は養成講師として指導を続け、現在はヨガインストラクター養成講座講師とスクール運営業務の両方携わり自身の経験を活かし生徒様のご相談にも対応。



Kaoru Maki

真木薫

元宝塚歌劇団宙組出身で宝塚音楽学校の授業にてヨガを知る。様々なポーズで身体にアプローチしていく過程が不思議で面白く当時大好きな授業の一つであった。入団後も心身のメンテナンスのために定期的にヨガを受講することで、舞台のパフォーマンスがあがることを実感する。退団後すぐに資格を取得し、現在ではヨガ講師歴16年となる。



JYIA 卒業生の参加イベントと活動紹介

LIFE TUNING DAYS主催イベント / ヨガフェスタ / ヨガ祭 / オーガニックライフ東京 / 渋谷宮下パークヨガイベント / フェムテックジャパン / 神宮スタジアムナイトヨガ / ホテル琵琶レイクオーツカ / スカイツリー YOGA / 丸の内YOGA / ヨガジャーナル(ヨガ専門誌) / ヨギーニ(ヨガ専門誌)...and more

VOICE

卒業生のリアルなお声

JYIA卒業生の声

本業or副業に資格を活かす



MISAさん

モデル活動と並行して イベントやオンラインでのレッスンを担当

JYIAのクラスはアットホームな雰囲気が一番の特徴でした。1人1人に目が行き届いていることを感じ、自身の興味にそって学びを深める講座が充実しています。JYIAで学んだことを活かし、レッスンでは生徒様がポーズを深めて調整ができるよう意識をしてお声がけができています。

Profile: モデル活動と並行しヨガインストラクターとして活動中



ソウイチロウさん

某大手テーマパークに約20年在籍し、 現在はダンス指導とヨガインストラクターとして活躍

JYIA入学時はヨガレッスンを受けたことがなく、ヨガインストラクター資格取得を決めJYIAに出会いました。入学後は丁寧に教えてもらい性別や年齢関係なく互いに高め合える環境がよかったです。現在はダンスのクラスでもヨガの動きを取り入れたストレッチなども行なっています。特に男性でヨガスクール選びに迷っている方にもとてもオススメです。

Profile: 現在はダンス講師とステージショーや地元長崎のママたちにも楽しくできるヨガをお伝え



RIONさん

柔道整復師の資格も活かしながら 様々なヨガとアスリートにも指導

きっかけは当時通っていたヨガスタジオの好きな先生がJYIAの卒業生と知り興味を持ちました。その先生のインストラクションはわかりやすく丁寧でスタジオでも人気の先生でした。講義以外の通常レッスンに参加することでレポートも広がりました。対面でもオンラインでもレッスンに参加できるため有効活用できました。

Profile: ハタヨガやヴィンヤサヨガは定期的に開催しシニアヨガ、キッズヨガも積極的に担当



唯さん

薬剤師をしながら JYIAでインストラクター資格を取得

東洋医学における「心と身体はつながっている」という考えを大切に、日々患者様やヨガと向き合っています。個別相談へ参加し「最初は皆さん不安ですが、ヨガインストラクターになれるよう講座を組んであるのでご安心ください」という言葉に入学を決めました。他のスクールにも個別相談へ参加しましたが、一番の差は「指導力」と感じ納得するまで学ぶことができました。

Profile: 薬剤師としての本業と両立しながら、ヨガインストラクターとして活躍



橋本拓実さん

柔軟性アップと怪我予防に ヨガインストラクター資格を取得

元々毎日運動しており、ヨガにも興味がありどこで取得しようか迷っていた時にJYIAに入会しました。昔から人前で話したりすることが苦手でしたが、最初はテキストの通り真似していましたが、同期の発表の言い回しや先生のお手本のわかりやすいポーズへの誘導を聞くことで自分の言葉に変換して伝えることができるようになりました。

Profile: ジムでのヨガインストラクターを担当し、『黒虎のヨガ』という愛称でTBS系列放送の『SASUKE』にて全国制覇を目指し活動中



MARIさん

幼児教育の資格を活かし、 子供たちにもキッズヨガを教えたい思いから資格取得

入学時に通っていたヨガスタジオの繋がりでもJYIAを知り、魅力を感じ入学しました。当時家庭と仕事と資格取得の3足のわらじで活動していましたが、無事に資格取得することができたのは通いやすいスケジュールと講師やスタッフの方の支えが大きかったです。

Profile: 前職は幼稚園教諭で現在フリーインストラクターとして活躍中



石川真結さん

ダンサーとしても活動しながらヨガサークルも立ち上げ 子供から大人まで幅広い年代にヨガを指導

沢山のヨガスクールの資料を取り寄せ吟味し、実際に見学へ行った1つがJYIAでした。まずスタジオが綺麗でアクセスも良く生徒さんと先生との関係性もとても良好に見えたことを覚えています。入学前の疑問点や資格取得の流れもわかりやすいこともあり見学に行ったその日に即決でした。

Profile: 現在もダンサーとして舞台やイベント、映像メディアなどに出演しながらヨガインストラクターとしても活躍中



YUMIKAさん

-15kgのダイエット成功を機にモデルとしてデビュー！ ヨガも組み合わせた健康美をお伝えしている

元々ヨガインストラクター資格には興味がありましたが、スクールに通う一歩が踏み出せずにいました。そんな中JYIAを知り、入会しました。健康的な身体作りに必要な知識も教えてもらえるので、より健康的なライフスタイルのレベルアップになりました。いつまでも健康的な日常を送りたい方にもヨガ資格はとてもオススメです。

Profile: モデル、ヨガインストラクター、グラフィックデザイナーとして活躍中



まいさん

日中はOLとしてフルで働きながら ヨガインストラクターを副業としている

実はJYIAに入校する前から元々インストラクターとして働いていました。JYIAで学ぶ前はなんとなくの形でポーズをとっていた事がよくわかりました。今ではポーズへの理解が深まり、お客様へのご質問にも自信をもって答えることができます。ヨガ資格をこれから取得される方はもちろん、既にヨガインストラクターとして働いている方にもおすすめです。

Profile: OLと並行してパーソナル・グループレッスンを担当



紀子さん

薬膳コーディネーターの資格を活かしながら 「女性に寄り添う」をテーマにヨガを提供

50歳で学びを始めることもあり、少人数制で丁寧な指導を受けられるスクールを探していました。見学の際にスタジオ内の雰囲気が明るく講師と生徒さんの距離がとても良く感じ、真剣かつ楽しそうに学んでいる姿を見てここで学びたいと思いました。年齢関係なくすぐに打ち解けられる雰囲気や卒業後も仲間と強いつながりがもてたことも良かったです。

Profile: ゆるく、楽ししっかり体を動かせる心のもった「ゆるくヨガ」を開催中



ルイさん

受講中も受講後のサポートも手厚く安心

当時薬剤師の仕事をしており、仕事や妊娠など今後どうなるかわからない未来のライフスタイルに合わせて、融通の利くスクールが理想でした。実際に途中で妊娠が発覚し休会をして産後にオンラインを併用しつつ最後まで卒業することができました。また2.3級取得後にはJYIAで募集していた業務委託のクラスで初めてのクラスも担当することができました。

Profile: 2人目妊娠中で副業のインストラクター業はお休み中

自身の経験をきっかけに学ぶ



CHIHARUさん

パニック障害、不安症、産後うつを ヨガで回復した経験を活かしたい

自身の経験を活かしたい思いから学校を探し、手当たり次第に資料請求をしオンライン説明に参加しました。JYIAの担当の方が一番柔らかく穏やかに話してくださり、不安な気持ちもなくなり入校を決めました。当時体調も不安定なこともあり子供も3歳だったのでオンラインでも受講していましたが、おいてげばりにならずにきちんと学べました。

Profile: オンラインを中心に自身の経験も活かしヨガレッスンを担当



YUKIKOさん

自身の乳がん経験を活かし「乳がんヨガ」を レッスンで提供

ヨガスクールを探している中でJYIAの生徒さんと先生のお写真を見つけ、リアルな講座の様子の写真と真剣な表情と笑顔から生徒さんと先生が良い関係を築けているのだろうと入会前に感じました。ヨガ初心者なのに私が初歩的な質問をしても優しく受け答えしていただき、学ぶ意欲も継続することができました。

Profile: "味方になれるようなヨガのひとつを"という想いを込めて、ヨガインストラクターとして活動中。



AKANEさん

産後の病気がきっかけでヨガに出会い、 現在はヨガでママの心身の健康をサポート

学科はオンラインを中心に受講し、実技はオンラインと対面を併用して受講しました。また育児もあったので受講期間を延長させていただいたことがありがたかったです。自主開催のレッスンも卒業後すぐに担当し、今でもテキストを見返してわかりやすい指導ができるよう日々勉強中です。

Profile: スタジオレギュラークラスや"ママのためのヨガ"などを開催し活動中



MIKAさん

シニアやキッズヨガ以外にもピラティスレッスンを担当

出産後、酷かった偏頭痛がヨガで心身のバランスを整えることで改善されました。自身の体験を通してヨガを伝えられるようになりました。思い、ヨガスクールを探し入校しました。受講中は中々覚えられず苦労もありましたが、周りの仲間と経験豊富な先生方のおかげで乗り越えることができました。

Profile: シニアヨガレッスン、企業様とのコラボで親子パークヨガや保育園でもレッスンを担当



SENAさん

立ち仕事で発症した腰痛がヨガとピラティスで改善

知識を深め沢山の方にヨガやピラティスの魅力を伝えたいと思いJYIAへ入会。少人数制でじっくりとヨガの基礎からキッズ、シニア、マットピラティスまで1つの学校でこれだけ多くを学べました。またインストラクションも丁寧だとお褒めの言葉をいただくことが多く、JYIAの実戦形式の講義のおかげだと思っています。

Profile: 都内を中心にマンピラティスのグループとプライベートレッスンを担当



MIYUさん

きっかけは生涯、心も身体も健康で ヨガを多くの人に伝えたいという想いから

自律神経の乱れから呼吸が浅くなり、ヨガを始めたことで改善したことをきっかけにヨガインストラクターになることを決意しました。60、70代の方向けシニアヨガ/ヨガ&ピラティス/ヴィンヤサヨガ/親子ヨガ/子ども向け柔軟、体幹教室など、幅広いジャンルを学べたからこそ自信をもって緊張せずにレッスン担当することができました。

Profile: ホットヨガ、ジム、志木市の健康増進プログラム事業の他オンラインでもヨガやピラティスを担当

信頼されるヨガインストラクターになりたい



MIKUさん

ヨガと筋トレをミックスした独自のレッスンを 開催して愛知県を中心に活躍中

最初はYouTubeを参考に毎日ヨガをしていました。全身の不調が改善されることをきっかけに通える範囲にあるヨガスクールを探し、見学してその場で入校を決めました。受講当時子供も小さかったので、子供の急な体調不良の場合は別日にオンライン受講ができ安心して受講することができました。

Profile: 指導歴2年目にしてアジア最大級のヨガの祭典「ヨガフェスタ」のトライアルクラスに出演



篠津 悠衣さん

資格取得のきっかけはJYIA出身生の レッスンに参加したこと

指導できる「知識」と「伝える力」が身に付き、卒業後はすぐにレッスン展開ができたことでオーディションを受けることができました。実際にヨガインストラクターとして生徒さんに向き合うと、それぞれの身体の状態や日常生活の大きな違いを改めて実感しました。より安全により快適にヨガレッスンを受けていただくためにJYIAで学んだことを根底にいつも教えています。

Profile: 「季節のコンディショニングヨガ」を練馬区中心にお伝え



TAKAYOさん

子供と過ごす時間を増やすために ヨガインストラクターの道を選択

人見知りということもあり、少人数制のヨガスクールを探してJYIAと出会いました。単位制受講で仕事やプライベートの時間を上手く使うことができました。また素敵な先生が多く在籍しているのもJYIAの特徴です。アウトプットが多い実践的な講義だったため、スクール在籍中にヨガスタジオのオーディションを受け合格することもできました。

Profile: ヨガスタジオとスポーツジムにてヨガとピラティスの指導をしている



飯田 望さん

40歳を目前にインストラクターを目指し、 大阪市内で活動中

学生時代は運動部ではなく体力にも自信もなく不安でしたが、何歳からでもチャレンジする楽しさを教えてもらったJYIAに感謝しています。資格取得中は家事と仕事と子育てに追われ心が折れそうな時期もありましたが、先生が親身にお話を聞いてくださり人としても成長させていただきました。

Profile: 卒業後は現在の勤務先でもある鍼灸整骨院でインストラクターデビューし、ピラティスタジオやお寺でのヨガの他幼稚園児からシニア層まで幅広い層へヨガレッスンを提供



yayoiさん

二児の母でありながら卒業直後から クラスの幅を広げ続け活躍中

限られた時間でかつ少人数制でしっかり学べるクラスがあるかなど、沢山のことを考えました。比較検討段階で悩んでいる時に、初めて相談させていただいた講師の方の明るく優しい雰囲気とお言葉が背中を押してくれ入校を決めました。卒業後の今でもJYIAで出会った仲間達と集まって勉強会もしています。

Profile: 区の施設で地域の方へヨガやピラティスのレッスンを提供中



藏光 あけみさん

産後ママの骨格調整や子どもの成長をヨガでサポート

趣味だったヨガで心身ともに自信もてるようになり、資格を取得しました。経験が無い中で飛び込むのは勇気がいるのですが、会社員・主婦など様々な受講生が多い事も魅力で学びのモチベーションがありました。サポートも手厚く、妊娠出産を経て約2年ぶりに受講を再開できた事もありがたかったです。試験準備は大変ですが、身に付くスキルや知識は多いと思います。

Profile: 多摩市を中心にママとベビーやキッズ対象クラスをメインに活動中

COURSE

受講コース

[通学・オンライン共通料金] 入学金 **¥54,000** (税込)

(テキスト代、ヨガマット貸出、事務手数料込)

目的に合わせてご希望コースが選択可能です。

人気のおすすめコース

セットコース set course.1

□取得可能内容：マスター 3級 + アドバンス2級 + シニア1級(キッズヨガ/シニアヨガ/ピラティス/ヨガ上級) 全4講座
 通常価格¥697,000 ▶ セット申込特別割引 **¥580,000** (税込)

3.2級コースで身に付けた基礎知識をさらにスキルアップしていく1番人気のコース

ヨガ初心者から上級者まで専門的なレッスンに加えピラティスまで幅広く対応可能な特別セットコース。ヨガの基礎(解剖学・運動生理学・瞑想法・呼吸法・ポーズのインプットとアウトプット)から専門的なレッスンまで幅広く身に付けることができ、幅広い年齢層や環境での指導が可能です。

一番人気の
2つのコース

セットコース set course.2

□取得可能内容：マスター 3級 + アドバンス2級 通常価格¥287,000 ▶ セット申込特別割引 **¥250,000** (税込)

ヨガ初心者の方から慣れていらっしゃるまで、ヨガインストラクター資格取得にあたり必要な基礎講座

ハタヨガベースに基本的なアーサナを細かく丁寧に学びます。ヨガの基礎知識はもちろんヨガプロップスを使用した指導方法やアシスト・アジャスト方法も身に付けます。卒業試験も実際のレッスンと同じような環境で実施することで初心者向けレッスンやリラククスヨガなど担当可能になり、取得後すぐ活躍が可能です。

学科(座学)コース

□取得可能内容：マスター 3級+アドバンス2級の学科(座学)のみ **¥50,000** (税込)

アーサナ(ポーズ)よりも先にヨガの知識を学びたい方、ヨガの考え方に興味のある方などなたでもご受講可能です。歴史や解剖学などを学ぶことでヨガや身体の知識を深め、呼吸法や瞑想法も学び座学の中でもご自身のお身体も使い知識を深めていきます。最終試験もなく受講後に、“実技”講座を追加でお申込みも可能です。

※3.2級の実技追加の場合¥237,000でご受講可能

シニア Seniore コース

1級

Advanceのライセンスを取得した方のみ受講可能な特別セットコースです。Master・Advanceで習得

キッズヨガ

子供の成長における心や身体の変化を学び、なぜ子供にヨガが良いかなど知識を身に付けます。子供が楽しめるようにポーズをアレンジし、遊びを組み込んだ指導方法を習得します。

全4講義 各180分〈試験60分〉

- ◇子供の解剖学
- ◇年齢別クラス構成
- ◇ボディーク
- ◇ロールプレイング
- ◇ベビーマッサージ
- ◇キッズヨガの効果
- ◇年齢別配慮
- ◇キッズヨガに役立つ遊び
- ◇親子ストレッチ
- ◇子供用応用ポーズ



シニアヨガ

高齢の方以外も下肢筋力に自信のない方や身体のかたい方、オフィスでのヨガなど年齢に関係なくどんな方にもおすすめです。ゆったりとしたペースで行うため、体力や筋力・柔軟性のアップの効果も期待できます。

全4講義 各180分〈試験60分〉

- ◇シルバーエイジとは
- ◇シニアヨガの必要性
- ◇フィットネスレベル
- ◇シニアヨガのリスクマネジメント
- ◇更年期障害への効果
- ◇シニアヨガクラス構成
- ◇必要最低限の筋力
- ◇椅子を使ったアーサナ
- ◇模擬体験
- ◇顔ヨガ



マスター

Master

コース

3級

ヨガ初心者の方も、ヨガに慣れている方も、ヨガインストラクターを目指される全ての方に必要な入門講座です。歴史や解剖学を学び、ヨガや身体の知識を深めることができるのでヨガを趣味にされている方にもおすすめです。

基礎学科 全5講義 各90分

- ◇基礎の解剖学
- ◇運動生理学
- ◇ヨガの歴史と思想
- ◇瞑想法
- ◇呼吸法

基礎実技 全3講義 各180分

- ◇ヨガとは
- ◇ヨガの効果
- ◇ヨガインストラクターに必要なこと
- ◇インストラクションテクニック
- ◇アーサナに伴う視線
- ◇声の使い方
- ◇ヨガプロップスの使用方法
- ◇呼吸の原則
- ◇ヨガの基本アーサナ
- ◇座位アーサナ

(順不同受講可)

アドバンス

Advance

コース

2級

1つ1つのアーサナ(ヨガポーズのこと)を解剖学的に理解し、自分自身正しくポーズがとれるよう練習します。また身体の構造を理解することで、対象者に合わせたプロップスを活用した指導方法やアシスト・アジャスト方法を身に付けることができます。ロールプレイングとアウトプットを繰り返し、安全かつホスピタリティの兼ね備わった指導者としての技術を身に付けます。クラス構成も自ら組むことができるようになり、基本的なヨガレッスンの実施が担当できるレベルになります。

応用学科 全5講義 各90分

- ◇ヨガと解剖学(自律神経・免疫)
- ◇ヨガの種類
- ◇浄化法
- ◇ヨガに取り入れるアロマセラピー
- ◇アーユルヴェーダ

応用実技 全9講義 各180分〈試験60分〉

- ◇アーサナの禁忌・制限事項
- ◇身体の柔軟性の違い・痛めている方への軽減方法
- ◇アシスト・アジャスト方法
- ◇クラスの組み立て方(シークエンス)
- ◇ウォーミングアップ
- ◇ロールプレイング
- ◇座位のアーサナ
- ◇四つん這いのアーサナ
- ◇仰向けのアーサナ
- ◇立位のアーサナ
- ◇片足バランスのアーサナ
- ◇太陽礼拝A

(順不同受講可)

した基礎知識を活かしてさらなるスキルアップを目指します。4講座が含まれており、単科でのご受講も可能です。

ピラティス

エクササイズ要素があり、ヨガに並ぶ人気メソッドです。コアの解剖学知識を深め、怪我や歪みでアンバランスになった骨格や筋肉を本来あるべき状態へと調整するポーズも学びます。エクササイズ以外にも、骨盤調整などのレッスンに活かす他リハビリ目的でもとりいれられます。

全4講義 各180分〈試験60分〉

- ◇ピラティスの歴史
- ◇8つの法則
- ◇ピラティスの効果
- ◇呼吸法
- ◇体幹の骨格と筋肉
- ◇ピラティス用語
- ◇基本姿勢
- ◇エクササイズ
- ◇クラス構成
- ◇ロールプレイング



ヨガ上級ポーズ

柔軟性や筋力を有するハタヨガの上級ポーズを学びます。多くポーズを習得することで、バリエーション豊富なりラクゼーションヨガ・骨盤調整・シェイプアップ・パワーヨガなど様々なレッスンが指導可能になるテクニックを習得します。

全8講義 各180分〈試験60分〉

- ◇上級レッスンの呼吸法
- ◇柔軟性を高める座位ポーズ
- ◇下肢筋力を強化する立位ポーズ
- ◇高度な片足バランスポーズ
- ◇逆転ポーズ
- ◇太陽礼拝B
- ◇月礼拝
- ◇クラス構成
- ◇ヴィンヤサヨガ
- ◇ロールプレイング



LESSON

スキルアップレッスン

ヨガレッスン〈一例〉 全てのレッスンを各コースの最大限まで自由に受けることができます。

※レッスン内容はスタジオにより異なります。 ※レベルは★マークをご参照ください。 ※レッスン内容は一例です。

<p>朝・夜ヨガ</p> <p>1日の始まりと終わりのレッスンです。朝ヨガでは脳と身体をゆっくりお越し気持ちもすっきりさせ、夜ヨガは1日の終わりに心身リセットと快眠へとつながるクラスです。</p> <p>LEVEL ★☆☆☆☆</p>	<p>リラグゼーション</p> <p>座位のポーズを中心に行うリラグゼーションヨガです。ヨガが初めての方にも、心や身体をリラックスしたい方にもおすすめのクラスです。</p> <p>LEVEL ★☆☆☆☆</p>	<p>やさしいフローヨガ</p> <p>深い呼吸とゆっくりした動作を繋げていきます。初心者の方にもおすすめのリラックスできるクラスです。</p> <p>LEVEL ★☆☆☆☆</p>
<p>ハタベーシック</p> <p>ハタヨガの基本ポーズや太陽礼拝も交え、ひとつひとつの動きを確認していくクラスです。ゆっくりと行うので、初めての方も気軽にご参加いただけます。</p> <p>LEVEL ★☆☆☆☆</p>	<p>骨盤調整ヨガ</p> <p>ヨガとピラティスを組み合わせたクラスです。全身の歪みの原因となる骨盤を調整して、腰痛や全身のさまざまな不調の緩和に繋がります。</p> <p>LEVEL ★★☆☆☆</p>	<p>バレエヨガ</p> <p>ヨガとバレエを組み合わせたクラスです。バレエ未経験者でも行える動きで身体軸を整え、ウエストや太もも、二の腕を引き締めます。</p> <p>LEVEL ★★☆☆☆</p>
<p>ヴィンヤサヨガ</p> <p>呼吸と動きを連動させ、流れるようにポーズを行っていくクラスです。気持ちよく身体を動かしながら血流やリンパの流れを促し、体質改善も期待できます。</p> <p>LEVEL ★★★☆☆</p>	<p>デトックスヨガ</p> <p>肝臓の働きをよくすることで不必要なものを排出しやすく、全身の巡りをよくしていくレッスンです。心身ともに整えることができ、スッキリ感もあります。</p> <p>LEVEL ★★★☆☆</p>	<p>シェイプアップヨガ</p> <p>脂肪燃焼効果の高いポーズで気になる部位を引き締めていくクラスです。楽しく身体を動かしながらメリハリのあるしなやかな身体を目指します。</p> <p>LEVEL ★★★★★</p>

もっと知りたい！ もっと学びたい！ ヨガインストラクターのための

スキルアップ養成講座とワークショップ ※限定校舎に限る。

アシスト・アジャスト養成講座

レッスンで起こりうる姿勢・状態から理解を深め、様々なアプローチ方法を学んでいきます。アジャスト(調整)に入るタイミング・離れ方・お声がけなど1.2.3級講座では学びきれなかった部分を実践形式で学びます。



こんな方にオススメ!!

アシストに自信を持ちたい ✓

生徒の身体をより効果的に導きたい

パーソナルレッスンの指導をしたい ✓

マタニティヨガ養成講座

妊婦さんができる限り良い状態で出産を迎えられるよう、ヨガを用いて妊娠中の肉体的・精神的不調の改善に働きかけます。マタニティヨガのクラスを指導する講師は一般クラス以上の細かい配慮や安全性・技術が求められます。マタニティヨガと安産の関係や注意点を学びます。



こんな方にオススメ!!

妊娠中にもヨガしたい ✓

マタニティヨガを指導する可能性がある ✓

マタニティヨガに興味がある ✓



実践編!! [赤ちゃん触れ合い遊び講座]

ベビー向けのレッスンを学べる講座で、洋服のまま赤ちゃんにアプローチができるので産後ヨガレッスンや保育園イベントレッスンにもすぐ活用できる内容です。

0歳~の赤ちゃんとの適切なスキンシップにより、愛情・信頼関係を深め愛着を形成します。またマッサージや手遊びにより赤ちゃんの五感を刺激し身体的発達も促すことが可能です。1級キッズヨガのベビーマッサージ応用実践編です。



料金について (全て税込価格)

受講料金

入学金 事務手数料込 ¥54,000

セットコース [同時申し込み] ※教材費込 一番人気のお得なセットコース

- マスター (3級) + アドバンス (2級) 通常価格¥287,000 ▶ **¥250,000**
- マスター (3級) + アドバンス (2級) + シニア (1級) 通常価格¥697,000 ▶ **¥580,000**

学科コース ※教材費込

2.3級コースの学科を切り離れた知識を深めたい方向けのコース

- マスター (3級)基礎学科+アドバンス (2級) 応用学科 **¥50,000**

専科コース ※教材費込

目的に合ったカリキュラムで選ぶ

- マスター (3級) **¥77,000**
- アドバンス (2級) **¥210,000**
- シニア (1級) **¥410,000**

※キッズヨガ・シニアヨガ・ピラティス・ヨガ上級ポーズの4講座

シニアコース専科

お仕事の幅を広げたい方にお勧めのコース

- キッズ / シニア / ピラティス
JYIA2級取得者割引 **各¥95,000**
非会員(別途入学金が必要) **各¥99,000**
- 上級ポーズ
JYIA2級取得者割引 **¥180,000**
非会員(別途入学金が必要) **¥198,000**

※1級講座は2級取得後にご受講可能です。

スキルアップ講座

- マタニティヨガコース **¥115,500**
非会員(別途入学金が必要) **¥129,600**
- アシスト・アジャストコース **¥66,000**
非会員(別途入学金が必要) **¥77,000**
- 実践編 [赤ちゃん触れ合い遊び講座] ... **¥24,000**
非会員(別途入学金が必要) **¥29,000**

資格試験受験料 ※ディプロマ発行料を含む

- アドバンス (2級) **¥8,000**
- シニア (1級) **¥15,000**
- キッズヨガコース **¥5,000**
- シニアヨガコース **¥5,000**
- ピラティスコース **¥5,000**
- ヨガ上級ポーズコース **¥5,000**

お支払い方法

ご予算にあったお支払い方法をご提案いたします。お気軽にご相談ください。

現金払い

- ・店頭入金
- ・お振込

JYIAヨガスクール専用クレジットカード

分割でのお支払いも可能です。(毎月5日口座引落し)

〈お支払例〉 **月々¥4,500~**

(3級講座を最大36回払いにした場合)

各種クレジットカード

ご利用いただけます

(分割も可能です。事前に分割可能回数をご確認ください。)



※一部の認定校ではお取り扱いができない場合があります。

BENEFIT

入会特典

JYIAはあなたの「やってみたい」を

「できる」までしっかりサポートしていきます。

ヨガインストラクターとして活躍するために

特典

1 全国で学べるヨガスクール

JYIAは全国47都道府県に開校を目指し展開しているため、全国でJYIAライセンスを取得することができます。受講中はもちろん、卒業後も安心のサポート体制です。

特典

2 プロ養成に特化したカリキュラムが学べます

知識や技術だけでなく、どんなスタジオでも対応できるプロになるために、「豊かなセンス」「作り上げる力」にも重点を置いたカリキュラムを学べます。プロに求められるスキルを実践的に幅広くマスターできます。

特典

3 無料レッスンで ヨガインストラクターに必要な 身体作り

初級～上級、JYIAオリジナルヨガまで様々なレベルのレッスンを無料で受けることができます。ヨガに慣れていない方もレッスンを受けることでヨガに必要な柔軟性や筋力を養うことができます。

特典

4 人気のキッズ・シニア・ピラティス・ 上級の他マタニティヨガ・アシスト・ アジャスト講座などの 専門知識も学べる

JYIAや多方面で活躍できる多彩なカリキュラムを提供しています。幅広い年齢の方とヨガを楽しみ、喜んでいただける専門レッスンの指導方法を学ぶことができます。

特典

5 スキルアップ対策

ヨガインストラクターとして活躍していく上で、より自信を持って安全なレッスンを行うためのスキルアップ講座を開催しています。JYIA生は特別価格で参加が可能。コースにはなかったヨガの種類も学べます。

特典

6 転職・就職応援制度 独立開業サポート

JYIAでは、定期的にオーディションを実施しています。合格者は正社員やフリーインストラクターとして活躍することができます。JYIAのバックアップで認定教室、認定校など独立開業も可能です。



SUPPORT

転職・就職応援制度

JYIAのネットワークを活かしあなたの就職・転職をサポート

JYIA日本ヨガインストラクター協会認定資格を取得後は、協会認定校・認定教室・提携スタジオでヨガインストラクターとしての活躍や、ヨガ新規事業・イベントの企画や実施など、活躍の場が広がります。



SUPPORT.1

就職応援制度



就職先を選ぶために認定校や提携スタジオなどを紹介と卒業後の働き方の相談も受け付けております。

SUPPORT.2

独立開業サポート



JYIAの認定校・教室として開業することができます。開業後もJYIAスタッフがサポートするので安心です。

SUPPORT.3

ヨガオーデション



全国各地で卒業生が集まり、ヨガオーデションを実施。合格者は正社員やフリーのヨガインストラクターとして活躍できます。

SUPPORT.4

JYIA独自のスタジオレンタル制度



JYIAのスタジオで友人・知人にヨガを指導できます。ヨガマットやブロックもレンタル代に含まれており、とてもお得です。

※校舎限定
(2024年現在、池袋校、大阪校、福岡校のみ可能)

SUPPORT.5

ヨガスキルアップサポート制度



ヨガイベントに参加したりセミナーや情報収集などができる環境をご用意しています。WSも定期的開催し、卒業後も生徒様同士の交流も深まります。

SUPPORT.6

個別相談



受講中はもちろん、資格取得後も現役講師やインストラクターが一人ひとりに合わせて、ご相談に対応いたします。

PROFILE

JYIA 概要

一般社団法人日本ヨガインストラクター協会

JYIAはワンランク上の美容・健康・ストレス解消を目的に、そしてインストラクターの技術向上をもって設立されたヨガ組織です。JYIAでは47都道府県に技術・ホスピタリティの兼ね備わったヨガインストラクターを育て、ヨガを通して健康のある社会づくりを目指す活動をしています。

設 立： 2010年（平成22年）11月

所 在 地： 東京都豊島区南池袋ビル2-27-17 いちご南池袋ビル6F

理 事 長： 南代鮎美

2010年、日本ヨガインストラクター協会（JYIA）を設立し理事長となる。

現在は全国47都道府県そして世界にJYIA認定加盟校の開設を目指し、各地域に健康になる社会作り、医療・福祉の現場にもヨガをもっと広めていきたいと考え、インストラクターの指導・育成の現場づくりに力を入れている。

理 念： 各地域に健康のある社会づくり

ヨガのある社会を築いていくためには、全国各地に「ヨガの楽しさを伝える人が必要」と考え、JYIA協会員による加盟校(指定校・認定校・認定教室)を全国に設け、地域に根付いた活動を行います。

医療/福祉の現場へもヨガを

ヨガインストラクターの技術を身につけながら、「ヨガを通して健康・心の教育」を目的としています。JYIA認定校、ヨガカレッジカリキュラムを終え無事認定された会員生徒の皆様はヨガインストラクターの活躍の場が増え、全国のあらゆる施設でのヨガ講習などを行っております。講習を通して、心から健康に、身体を動かすことによる簡単なリハビリ的な効果、癒しや心の満足の提供を目的としています。

- 活動内容：
- ヨガインストラクター認定試験の実施とライセンスの発行
 - 日本ヨガインストラクター認定試験の実施とライセンスの発行
 - インストラクター検定の実施
 - 加盟校(認定教室/認定校/指定校)の認定と指導
 - 会報誌/出版物等の発行
 - ヨガインストラクターとしての職業能力開発および相談・指導・独立開業支援
 - 教材/教具の研究と開発
 - ヨガに関わる各専門分野との交流など、ヨガにおける諸々の活動を展開しています



理事長 南代鮎美

NETWORK

JYIA ネットワーク

JYIA 認定校

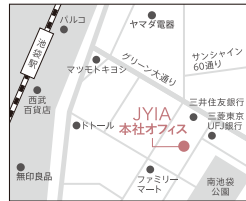


JYIA

日本ヨガインストラクター協会
本社オフィス

東京都豊島区南池袋2-27-17
いちご南池袋ビル6F

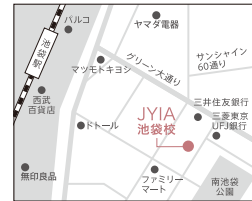
TEL : 0120-20-8340



Grazia 池袋校

東京都豊島区南池袋2-27-17
いちご南池袋ビル7F

TEL : 03-6709-0180



Grun Grazia

大丸梅田校

大阪府大阪市北区梅田3-1-1-5F

TEL : 06-6485-7211/
06-6485-7212



福岡(天神)校

福岡県福岡市中央区今泉1-2-30
天神プレイスイースト 9F

TEL : 092-791-3219



名古屋校

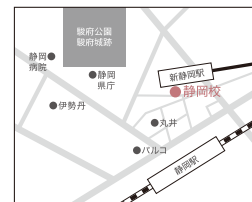
愛知県名古屋市中区錦2-11-24
Cottonビル 4F



静岡校(法人)

静岡県静岡市葵区伝馬町8-13
フォレスト静岡伝馬町ビル4階

TEL : 054-255-5646



前橋校(個人)

群馬県前橋市南町2-49-2

TEL : 027-257-2690



新潟校(個人)

新潟県上越市南本町1-7-41

TEL : 025-520-8040



ニューヨーク校(個人)

477 Madison Avenue, 6th floor,
New York, NY 1002

TEL : 917374267



ドイツ・ハンブルグ校(個人)

Am Wiesengrunde 17a,
Norderstedt 22844 Germany

TEL : +49-162-130-1005



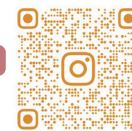
※個人認定校では、マスター(3級)、アドバンス(2級)までが取得可能です。

ご予約・お問合せ

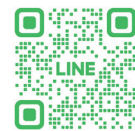
公式Instagram、LINEでは、普段の講義の様子やキャンペーン情報等掲載しています♪

☎ 0120-73-8340 ✉ jyia@grazia.co.jp

@YOGA JYIA



JYIA公式 Instagram



JYIA公式LINE