



# IYCキレイになるヨガ 指導者養成コース

2011年10/22(土) ,23(日) , 10/29(土)

## IYC国際ショナルヨガセンター京都の特別プログラム

本コースでは、IYC京都においてIYCキレイになるヨガビギナークラスとして、呼吸の仕方やアサナ（ポーズ）と、ヨガを始める準備をするための流れを学びます。コース最終試験合格者にはキレイになるヨガ初心者クラス指導資格証を発行いたします。キレイになるヨガビギナークラスは、運動不足の方や、運動が苦手な方がヨガを始める前の準備となるやさしいプログラムです。ヨガのアサナをベースに初心者向けにアレンジされた楽しくスポーツ感覚で行えるものです。

### プログラム構成

キレイになる太陽礼拝    スタンディング  
 シットイング            寝ながらのストレッチ  
 リラックスのポーズ  
 ヨガを学ぶ為の基本的な考え方  
 ヨガと健康について

### 参加後の特典

試験の結果合格者にはIYCキレイになるヨガビギナー  
 クラス指導資格証明書(ケン・ハラクマ氏名前入り)授与  
 IYCコミュニティーメンバー登録制度申込可  
 プログラム詳細は [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)  
 Yoko Anao宛にお問合せ下さい。

日程： 10月22日(土) 10～14時  
 10月23日(日) 10～14時  
 10月29日(土) 10～14時

(3日間 計12時間)

指導 アナオヨウコ  
 参加費 65,000円(税込)  
 (キレイになるヨガテキスト込)  
 定員 20名  
 申込 IYC京都 五条スタジオ  
 (定員になり次第締め切ります)

お申し込み  
 IYC京都 五条スタジオ  
 京都市下京区  
 河原町松原下ル西側  
 片岡ビル3階  
 TEL:(代)075-351-3311  
 075-861-6777



会場 IYC京都 五条スタジオ  
 参加資格

多少ヨガの経験がある方またはこれからヨガをはじめたい  
 方、身体の健康な方、性格の明るい方、男女・年齢制限無し

E-mail: [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)  
 URL: <http://www.iyc.jp/>  
<http://iycyoto.blog108.fc2.com/>

