



60~80才から  
ヨガを始めよう

# らくらく シニアヨガ 指導者養成コース

6/8(水), 9(木), 10(金)  
PM0:30~PM5:30  
(全15時間)



KYOTO YOGA

◆らくらくシニアヨガ プログラムの特長◆

KYOTO YOGA

らくらく  
シニア ヨガ

シニアヨガ  
指導者養成コース  
プログラム  
(15時間)

- 年齢に合わせた生活の基本と留意点
- 簡単な呼吸法
- 毎日できる基本のポーズ
- ポーズの選び方
- わかりやすい指導の仕方と注意点
- ヨガを学ぶための大切なポイント

★修了された方には認定書をお渡しいたします。

- 1 ■お父さん、お母さんから、おじいちゃん、おばあちゃんまで。年齢や性別にかかわらず、どなたでもゆっくり始められます。初めての方も、また、ご家族と一緒に参加できます。
- 2 ■いすに座ったままでも大丈夫。正座やあぐらが苦手な方や、からだが固い方のために、簡単な呼吸の練習を中心に、できる範囲でからだを動かします。
- 3 ■安心して、毎日、長くつづけやすい。自分のできるポーズの形を選んでおこなえるので、いきいきとした毎日のために、長くつづけやすいプログラムです。

■受講料: 108,000円 (京都ヨガ・IYC京都講師 86,400円)

■受講資格: ヨガの指導者資格、及び指導経験をお持ちの方等

■お申込み・お問い合わせ: 下記までご連絡ください。

京都ヨガ・IYC京都

住所: 京都市下京区河原町松原下ル植松町725-3 片岡ビル304

URL: <http://kyotoyogaiyckyoto.com/>

FAX: 075-861-6410 / E-mail: [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)



IYC京都