



ら く ら く  
シ ニ ア ヨ ガ

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

(全15時間)

7/19(水), 20(木), 21(金)

7月19, 21日(水金): 12:30~16:30  
7月20日(木) : 10:30~16:30



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、ご家族と一緒にでも参加できます。

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



IYC京都  
International Yoga Center Kyoto

TEL:075-351-3311

2017