

Yoga Teacher Training Course (TTC)

batubatu インストラクター養成コース

batubatuより

日本にヨガブームが到来し、その認知とともにヨガ人口も増加しています。その中で間違っ
た情報や知識が溢れ特定の人だけが行える難しいものと敬遠されるケース 例えば偏った考え
方であったり、スポーツとしての捉え方が先行したりするほか、怪我等が増加しているのも確
かです。

この養成コース (TTC) では、皆様にヨガに関する正しい知識や指導法を学んでいただきま
す。自分のレベルを把握した上で、その時、その場所、そこにいる人に合わせた的確な指導を
行える指導者を目指します。ヨガの知識を深めたい方から、お友達や家族にヨガの魅力を伝え
たい方、本格的な指導者を目指す方など、また、岩盤ヨガとしての実績、経験を指導者よりお
伝えできる内容になっています。batubatu は、今後もヨガの実践者であり続ける皆様のサポー
トが出来ることを願っています。

コース内容について

batubatu の養成講座は、三段階構成です。

まず講義で、ヨガに関する正しい技術と知識を体系的に学びます。次に、それを的確に伝えら
れるよう自身の身体を通して理解を深めます。最後に、マンツーマン指導で今までの疑問や、
個人の悩みなどを全て解消し更なるステップアップに繋がります。

■TTCコース

→週1回の講義と基礎トレーニングに加え、講師より定められたレッスンへの参加、パーソ
ナルトレーニング等、即戦力となるインストラクターを育てるコースです。

① 基礎トレーニング

週1回、3時間の基礎トレーニングと講義

② レッスントレーニング

ヨガスタジオ batubatu にて定められたレッスン受講(TTCはb+studioにて行ないます)

③ パーソナルトレーニング

修了試験前の1人1回(1時間) パーソナルチェック

受講期間

毎週日曜 18:00 ~ 21:00

2010年2月14日、21日、28日、3月7日、14日、

21日 28日、4月4日、11日、18日、最終検定テスト

特典

受講期間中 岩盤ヨガ batubatu のレッスンチケット4回券 (16,000円相当)

b+studio 4回券×2枚 (計8回 14,000円相当)

※有効期限はお振込み確認後～受講期間内 2010年4月18日まで。上記回数以上の
各スタジオのご利用時は、別途料金が掛かります。(会員種別で料金が変わり
ます)

授業料

TTCコース 一般 : ¥200,000 (税込み)

会員様 : ¥189,000 (税込み)

PM様 : ¥169,000 (税込み)

※ 2010年1月15日迄のお申込者に限り、早割引特典として、10%OFF

料金支払い方法

料金のお支払い方法に関しては、下記の中から選択できます

現金一括支払い

クレジットカード支払い【7%のカード決済料金が掛かります】

【、クレジット分割をご希望される方は、カード会社までご本人様にご連絡下さい。

分割手数料が別途かかる場合があります。】

銀行か郵便局から、指定口座への振込み入金

場所

■岩盤ヨガスタジオ馬車道店

〒231-0006 神奈川県横浜市中区南仲通4-55 国際馬車道ビルB1

TEL 045-650-5848

応募資格について

参加希望者の方との面接があります(1人、15分程度、講師か管理者)

養成コース(TTC)の説明会はございませんが、随時ご相談、お問い合わせを承っております。

また、ご希望であれば講師による通常のレッスンの見学やご説明もさせていただきますので、お気軽にお問い合わせください。

TTCコース参加希望者は最低3ヶ月以上のヨガ経験者、

上記資格と、それと同等かそれ以上の技能を有する方(ブランクのある方も可能)

上記以外の方でご希望の方も相談に応じます。

応募期間

2009年12月1日(火) ~ 2010年2月7日(日)までの期間

【2010年1月15日までのお申込者の限り、早割引特典としまして、10%OFFとなります】

★講座当日までに用意するもの(※各自でご用意して下さい)

「ヨガ 本質と実践」 シヴァーナンド・ヨーガセンター編、産調出版

☆副読本として読むべきもの

「インテグラル・ヨーガ パタンジャリのヨーガ・スートラ」 スワミ・サッチダーナンド、めるくまーる

「ハタヨガの真髄 600の写真による実技事典」B・K・S・アイアンガー、白揚社

ご不明な点やご質問ありましたら、ご相談ください。

TEL : 045-662-6643

スクール事業部 担当 岩垣 幸江

Mail: batu.n@cap.ocn.ne.jp

TTC カリキュラム概要 2010.2月～

		理論	実技
1	2/14 (日) 18:00～21:00	初回ガイダンス・自己紹介 ヨガの歴史・哲学・種類・ムドラー	ウォーミングアップ、全身の調整 呼吸法
2	2/21 (日) 18:00～21:00	機能解剖学① 骨格・筋肉	立位・側伸のアーサナ
3	2/28 (日) 18:00～21:00	機能解剖学② 生理学	前屈のアーサナ・アームバランス のアーサナ
4	3/7 (日) 18:00～21:00	機能解剖学③ バンダ	後屈のアーサナ
5	3/14 (日) 18:00～21:00	機能解剖学④ チャクラ	ねじりのアーサナ
6	3/21 (日) 18:00～21:00	機能解剖学⑤ プラーナ・ナーディー・クリヤ	逆転のアーサナ
7	3/28 (日) 18:00～21:00	マントラ・瞑想・セラピーとしての ヨガ	バリエーション プロップスを使ったアーサナ
8	4/4 (日) 18:00～21:00	シークエンスの組み立て方 効果的な言葉・指導法	バリエーション
9	4/11 (日) 18:00～21:00	デモへ向けてのシークエンスの確認	アーサナ総復習 デモへ向けての練習
10	4/18 (日) 18:00～21:00	アンケート・終了式	デモンストレーション *一人15分程度のデモを予定

★講座当日までに用意するもの

「ヨーガ 本質と実践」 シヴァーナンド・ヨーガセンター編、産調出版

☆副読本として読むべきもの

「インテグラル・ヨーガ パタンジャリのヨーガ・スートラ」 スワミ・サッチダーナンド、
めるくまーる

「ハタヨガの真髄 600の写真による実技事典」 B・K・S・アイアンガー、白揚社

❖持ち物

教本（ヨーガ本質と実践）

筆記用具

動きやすい服装

ヨガマット（スタジオに無料のレンタルマットの用意あり）

必要であればカメラ

*クラス開始時間までには着替えを済ませ、マットを敷いてご準備下さい。

この講座では、座学ではインストラクターを目指す者として知っておくべきヨガの知識や、アーサナに関連する解剖学を学んでいきます。実技では各ポーズのポイントを習得し、お互いでアジャストの練習も行います。講座最終日には各自でレッスン構成を考え、短いデモンストレーションを行います。指導できるまでの知識と技術を身につけ、即戦力として動ける実力をつけることを目指して学んでいきます。

《西山あけみ》

インド中央政府科学技術省認定ヨーガ・セラピー研究財団「VYASA」ヨーガ教師、ヨーガ療法士
日本ヨーガ療法学会会員