

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、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理解して深め、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。

- ◆ 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
- ◆ レッスントレーニング
岩盤ヨガスタジオスケジュール内 8回受講必須
- ◆ 総時間数 約40時間～

受講期間

毎週日曜 17:00 ~ 20:00

2011年4月3日、10日、17日、24日、5月8日、

15日、22日、29日、6月5日、12日 最終検定テスト

特典 1

受講期間

申し込み日～TTC開催(3月末)まで

◆レッスン代50%OFF(リネン、マット代別)

・一般(会員外) } 都払い、回数券 全て50%OFF
・会員

・プレミアムメンバー月額料 50%OFF(月単位/日割りはありません)

特典2

TTC開催期間中(4/3~6/12)
岩盤ヨガスタジオレッスン代無料(リネン、マット代別)
※プレミアムメンバーは(4月、5月分)

特典3

岩盤ヨガスタジオスケジュール内の時間枠にて実際のレッスンができる!
『プレインストラクタークラス』内にて、インストラクターとして実際のレッスンをして頂けます。

授業料

TTCコース	一般	: ¥ 180,000 (税込み)
	会員様	: ¥ 171,000 (税込み)
	PM様	: ¥ 162,000 (税込み)

※ 2011年2月13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 batubatu

〒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

養成コース(TTC)の説明会はあえてご用意しておりません。TTCについてのご質問やご相談は随時承っておりますのでメール、お電話、フロントまでお気軽にお問い合わせ下さい。

メール batu.n@cap.ocn.ne.jp

【基本資格】・3ヶ月以上のヨガ経験者

・上記同等かそれ以上の技能を有する方(ブランク可)

☆上記以外の方でもご相談下さい。

応募期間

2011年1月25日(火) ~ 2011年3月27日(日)までの期間

【2011年2月13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】

講師紹介

【西山 朱美】

音楽大学在学中よりファッションショー等モデルとして活動し、様々なコレクション、メディア等に出演。華やかな世界のストレスから体調を崩し渡英、ヨガと出会う。様々なスタイルのヨガを学び、ヨガの魅力を沢山のひととシェアするべく、その後指導へ。現在はヨガと健康について学ぶ為「ヨガを使った代替医療＝ヨーガ・セラピー」に取り組んでいる。

正しいアラインメントを重視したアイアンガーヨガの手法を用いたレッスンには定評があり、アーサナをした後の身体やこころの変化を感じ、瞑想的要素も大切にしたいインドの伝統的なリラクセスを目的としたレッスンをを行っている。batubatuオープン時からインストラクターを務めている。

TEL : 045-662-6643

ご不明な点やご質問ありましたら、ご相談ください。

TTC 担当 岩垣 幸江

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

batubatu TTC カリキュラム概要 2011.4月～6月

		理論	実技
1	4/3(日) 17:00～20:00	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	4/10(日) 17:00～20:00	機能解剖学① 骨格・筋肉	立位・側伸のアーサナ
3	4/17(日) 17:00～20:00	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	4/24(日) 17:00～20:00	機能解剖学③ バンダ	後屈のアーサナ
5	5/8(日) 17:00～20:00	機能解剖学④ チャクラ	ねじりのアーサナ
6	5/15(日) 17:00～20:00	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	5/22(日) 17:00～20:00	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	5/29(日) 17:00～20:00	シークエンスの組み立て方 効果的な言葉・指導法・リードの仕方	アーサナ総復習 指導練習
9	6/5(日) 17:00～20:00	デモへ向けてのシークエンスの確認	ロールプレイング練習 ホットヨガでの実地練習
10	6/12(日) 17:00～20:00	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
	TTC期間内 (4/3～6/12)		岩盤ヨガレギュラーレッスン 8回受 講必須

★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

「最強のヨガレッスン」レスリー・カミノフ(著)、PHP 研究所

☆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、最強のヨガレッスン)を第2回目よりお持ちください。

筆記用具

動きやすい服装(第9回目はホットヨガ実習のため、替えの下着もご用意下さい)

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、マットを敷いて始められるようご準備下さい。

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基本的な知識や、アーサナに関連する解剖学を学んでいきます。実技では正しいアラインメントに基づいた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。雇用ニーズの高いホットヨガでの実地練習もカリキュラムに含まれています。

講座最終日には各自でレッスン構成を考えた短いデモンストレーションを実演します。短期間ながらインストラクターとして指導できるまでの専門の高い知識と技術を身につけ、即戦力として動けるまでの実力を確実につけることを目指して学んでいきます。

卒業後は、batubatu ganban yoga studio のプレインストラクターのクラスで経験を積みながら指導をするチャンスがあり、継続的なサポートを行っております。

卒業後すぐにレッスンを担当できるよう、アーサナだけではなく、インストラクションのしかた、レッスンを安全に進められる指導方法まで、経験豊かな講師が丁寧に指導します。