

## 産後ヨガインストラクター養成講座

### ■産後ヨガ講座ベーシック

#### <講座目的>

産後女性の心と身体についての知識と理解を深め、安全でかつ体力・気力の回復を手助けするヨガのレッスンを提供できるインストラクターを養成いたします。

#### <応募資格>

- ・ヨガ指導歴がある方及び同等の知識をお持ちの方
- ・今後産後ヨガインストラクターとして活動を予定されている方。
- ・産後女性のためのケアやサービスを行っている方・勉強されている方

### ■ベビーヨガ講座

#### <講座目的>

赤ちゃん同伴のクラスを開催する際に、ママとのコミュニケーションをとるツールとして、ベビーヨガやベビーマッサージ、手遊びなどを取り入れたレッスンを提供できるインストラクターを養成します。

#### <応募資格>

上記「産後ヨガベーシック」を修了された方。

### ■養成講座概要

#### <開催日>

第三期：毎週火曜日 10：00～13：00 （3時間）

- ・産後ヨガベーシック

2012年 6月5日、12日、19日、26日、7月3日 （全5回）

- ・ベビーヨガ講座

2012年 7月10日、17日 （全2回）

#### <会場>

A Life Labo （ココカラウィメンズクリニック内ラーニングセンター）

〒461-0001 名古屋市東区泉 1-23-36 NBN 泉ビル 4F

地下鉄桜通・名城線「久屋大通」駅 1A 出入口 徒歩 1分

#### <講師>

産後ヨガインストラクター 柘植有美

#### <定員>

6名 ※最小催行人数2名

<受講料>

産後ヨガ講座ベーシック 50000 円（税込み）

ベビーヨガ講座 15000 円（税込み）

（テキスト及び修了証を含みます）

<託児について>

原則 0 歳児のお子さんについては同伴にて受講いただきます。

（講座中の赤ちゃんの授乳やお世話などについては十分配慮を行います。）

1 歳以上のお子様については併設のキッズルームにて託児スタッフが見守ります。

・ 託児料金：600 円／1 時間（当日お支払いください）

託児ご希望の方は、養成講座申込み時に一緒にお申込みください。

## ■ご卒業後のフォロー制度

<制度概要>

各コースの修了された方で、産後ヨガインストラクターとして活動する際のサポートをいたします。

※研修内容により別途費用がかかります。

- ・ 実施研修（インターン制度／最低 3 回以上）
- ・ レッスンフォローアップ（随時）
- ・ プロモーション（ブログ等による広告宣伝活動の制作／プロのカメラマン・メイクによる撮影）
- ・ インストラクターのためのスキルアップ講座への参加等

<日程>

希望者より個別に指導いたします。

※株式会社リコシェの就職および業務斡旋を約束するものではないことを予めご了承ください。

## ■よくある質問

Q：ヨガの指導をしたことがありません。産後ヨガインストラクターになりたいのですが参加できますか？

A：養成講座ではレッスン開催にあたっての実践的な内容も行なっていきますので、ヨガ指導歴がある方や同等の知識をお持ちの方、産後女性のためのケアやサービスを行っている方・勉強されている方がご参加いただけます。指導歴がなくても、参加される方の経験や知識などにより、臨機応変に対応をしていきますがヨガの基礎的な内容は含まれませんので、全くの初心者の方にはオススメができません。

まずは一般のレッスンにご参加いただき、直接ご相談ください。

Q：養成講座修了後、すぐにレッスンは開催できますか？

A：受講された方のレベルなどによりますが、出来る限りすぐに開催できるまでのノウハウをお伝えします。また、修了者には「フォロー制度」を設けております。実地研修や、個別指導、インストラクターとしてのプロモーションや集客などをサポートいたしますので併せて受講ください。

Q：養成講座を修了した後、仕事の斡旋などはしてもらえますか？

A：申し訳ありませんが、お仕事の斡旋はしておりません。ですが、修了された方には、優先的にお仕事のご紹介をさせていただきます。

Q：受講日に欠席などをした場合は振替受講はできますか？また、修了証はもらえますか？

A：原則出来ませんが、別日にて個別指導をさせていただきます。（別途+5000円/1日）  
出来る限りのフォローは致しますのでご相談ください。

#### ■応募方法■

別紙応募用紙をご記入の上、2012年5月18日（金）までに㈱リコシェ 35yoga 事業部までメールまたは郵送にて送付ください。

## ■講師プロフィール■

yumi（柘植有美） 産後ヨガインストラクター 株式会社リコシェ代表取締役

### <経歴>



2006年 息子を出産。身体とココロ共に絶不調を迎える。

2007年 ヨガを始め体調がよくなることを実感。

本格的にヨガを学び認定指導員コース修了。

2008年 ヨガインストラクターとして活動開始。

「ママ&ベビーヨガ」「産後リカバリーヨガ」を  
メインにレッスンを開催。

2010年 産後セルフケアプロ集団「B-Land」

ヨガインストラクターグループ「YONI」などでも活動。

2011年 株式会社リコシェ設立 広告制作事業及び、産後ヨガ  
レッスン開催やインストラクター養成を行う。

- ・日本ヨガ普及協会認定指導員
- ・スタジオヨギー産前産後 TTC 修了

### <レッスン開催実績>

- ・ENERGY BODY ・Body&Soul ・熱田の森文化センター
- ・名鉄コミュニティサロン植田 ・名鉄コミュニティサロン西春
- ・堀田シダックスカルチャークラブ ・鳴海シダックスカルチャークラブ
- ・南山大学瀬戸キャンパス ・名古屋市内小学校 PTA
- ・一宮市教育委員会 ・サークル 等

### <講師よりメッセージ>

妊娠・出産・子育てをしていく中で、身体のみまぐるしい変化や体調不良、精神やホルモンバランスの不安定、育児に関する悩み、マタニティーブルーなど女性特有の悩みを数々経験しました。

「妊娠・出産・産後の時期を健やかに過ごすことはできないの？」 「産後だからこそ、それまで以上に健康で、美しくなることはできないの？」 という疑問を持ち、ヨガを学ぶに至りました。そして、その答えはヨガにありました。

女性はいくつになっても美しく、若々しく、輝いて いられます。そして自分に自信を持ち、健やかで 優しい気持ちを持ち続けることもできます。 そんな女性が増えるように、ヨガを通じて お手伝いをしたいと思っています。

## ■個人情報の取り扱いについて

当社では、利用者の個人情報の重要性を認識しており、以下のような取り扱い方法をガイドラインとして掲示いたします。

当社では、インストラクター養成コース受講希望者を個人的に識別し、または希望者に個別に連絡をとる、ことが可能となるような情報、または緊急時連絡先（住所・氏名・電話番号・郵便番号・生年月日・年齢・性別などの個人情報）を必要とする場合には、その旨をお尋ねいたします。通常、当社がこれらの情報の提供をお願いするのは、受講に関しての事務局とのやり取り、サービスの配信登録などの場合です。これらの個人情報は、受講希望者が意図的に当社に提供した場合に限り収集いたします。

当社は、受講希望者よりご提供いただいたこれらの個人情報を適切に管理し、承諾を得ない限り、第三者への提供、開示等をいたしません。

主催：株式会社リコシェ 35yoga 事業部  
名古屋市昭和区広見町 5-59-2 Hearts Wave701  
052-838-7474 / [info@35yoga.com](mailto:info@35yoga.com)

担当：柘植有美