



ヨガを深く学び、自分自身の成長と伝える力へ

全米ヨガRYT200 ヨガインストラクター 養成講座



(一社)日本ハッピーライフ協会【JAHA】



■ 当スクールの特長

01

理論と実技を
バランスよく学べる



哲学や歴史、解剖学、生理学などの理論と、基礎から応用までの実技をバランスよく学び、理解を深めます。

02

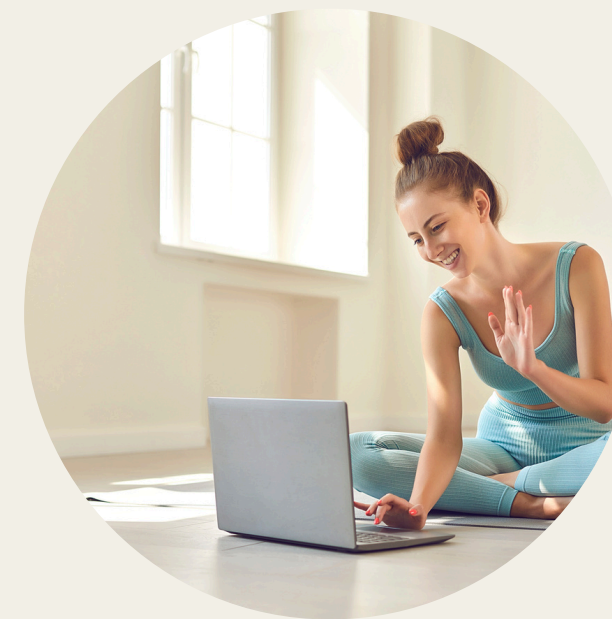
女性の身体に寄り添う
JAHAらしい学び



RYT200を土台として、骨盤スリムヨガ、フローヨガ、マタニティヨガ、アドバンスなど、JAHAらしい学びが特徴。

03

学んで終わらない
伝えられる指導力



身体を理解、心の理解、指導力を整えながら、学んで終わりではない実践的なインストラクター養成を行います。

■ この講座で取得できる資格

- 01 RYT200(全米ヨガアライアンス)
- 02 JAHHA認定骨盤スリムヨガアドバンス
- 03 JAHHA認定フローヨガ
- 04 JAHHA認定マタニティヨガ
(チェアヨガ・リストラクティブ)

👉 1つの講座で、基礎から専門分野まで幅広く学べるのが魅力です。土台となるRYT200に加えて、女性に寄り添うJAHHAらしい資格も一緒に深めていきます。



■ 養成コースカリキュラム

.....
動画学習は24時間いつでも視聴でき、LIVE研修で実践力を深めます。
.....

ヨガ哲学・歴史

解剖学・生理学

アーユルヴェーダ

実技基礎・応用

安全な指導法・クラス構成

産前 産後ヨガ

マタニティヨガ応用

フローヨガ

骨盤調整

ポーズだけでなく、哲学や解剖学を学ぶことで
ヨガの根幹を知り、自信を持って指導をすることができます。

■ 学べる実技

実技では、基礎から応用まで段階的に学びます。

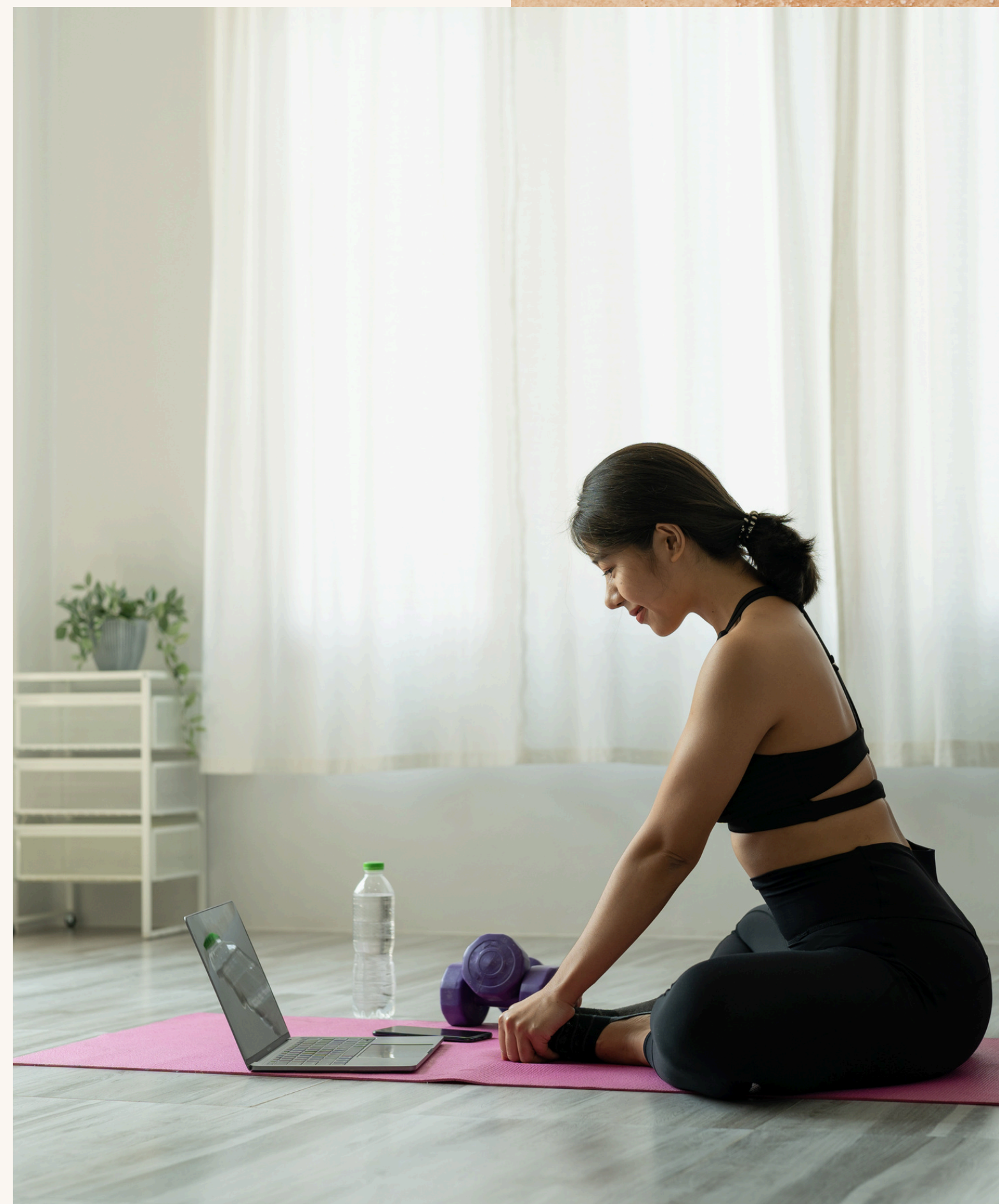
【基礎で学ぶこと】

- ・呼吸法
- ・ウォームアップ
- ・立位ポーズ
- ・座位ポーズ
- ・仰臥位のポーズ

【応用で学ぶこと】

- ・アドバンスポーズ
- ・マタニティヨガのアドバンスポーズ
(チェアヨガ・リストラクティブヨガ)
- ・フローのつなぎ方
- ・アジャストメント

👉 ポーズを行う力だけでなく、安全に見て、伝えて、クラスに活かす力まで段階的に身につけていきます。



■ 学べる理論

RYT200では、動きだけでなく、
ヨガの背景にある考え方や、身体の仕組みまで丁寧に学びます。

【学べる内容】

- ・ ヨガの歴史
- ・ ヨガ哲学
- ・ ヨーガスートラ
- ・ バガヴァッド・ギーター
- ・ 解剖学
- ・ 生理学
- ・ アーユルヴェーダ
- ・ 安全な指導
- ・ シークエンス
- ・ ヨガビジネス

「なぜこの動きを行うのか」「どんな順番で伝えると安全か」
そんな実践に直結する理解へつなげていきます。

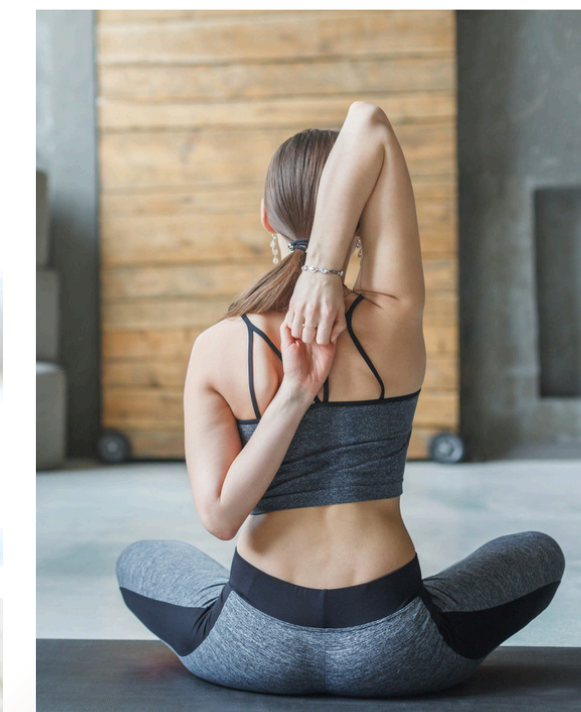


■ 女性のためのヨガを深く学ぶ

JAHA RYT200の大きな魅力は、
女性のライフステージに寄り添った学びが
しっかり入っていることです。

- ・ 妊活ヨガ
- ・ マタニティヨガ
- ・ 産後ヨガ
- ・ 骨盤まわりの理解
- ・ 呼吸と自律神経へのアプローチ

女性の身体の変化に寄り添ったヨガを学びたい方、
妊活・マタニティ・産後のサポートに関心がある方にも
深い学びにつながります。





動画配信（オンデマンド）学習 ＋ LIVE（Zoom Online または通学）研修

●好きな時間に学べる

理論動画、実技動画、レッスン動画を通して、基礎理解を深めます。
24時間いつでも視聴でき、仕事や子育てと両立しながら進めやすい学習スタイルです。

●何度でも見返せる

わからない部分は何度でも見返せるため、自分のペースで理解を深められます。

●LIVE研修で実践力を養う

通学またはZoom Onlineで、実際に身体を動かしながら学びを深めていきます。

●質問しながら理解を深められる

分からない所は、専用LINEで質問できます。LIVE授業の際にも気軽に確認できます。

●学びを指導力につなげられる

知識を理解するだけで終わらせず、指導や活動に活かせる力を育てていきます。

■ 学習方法

動画配信学習＋30～50時間 Zoom Online

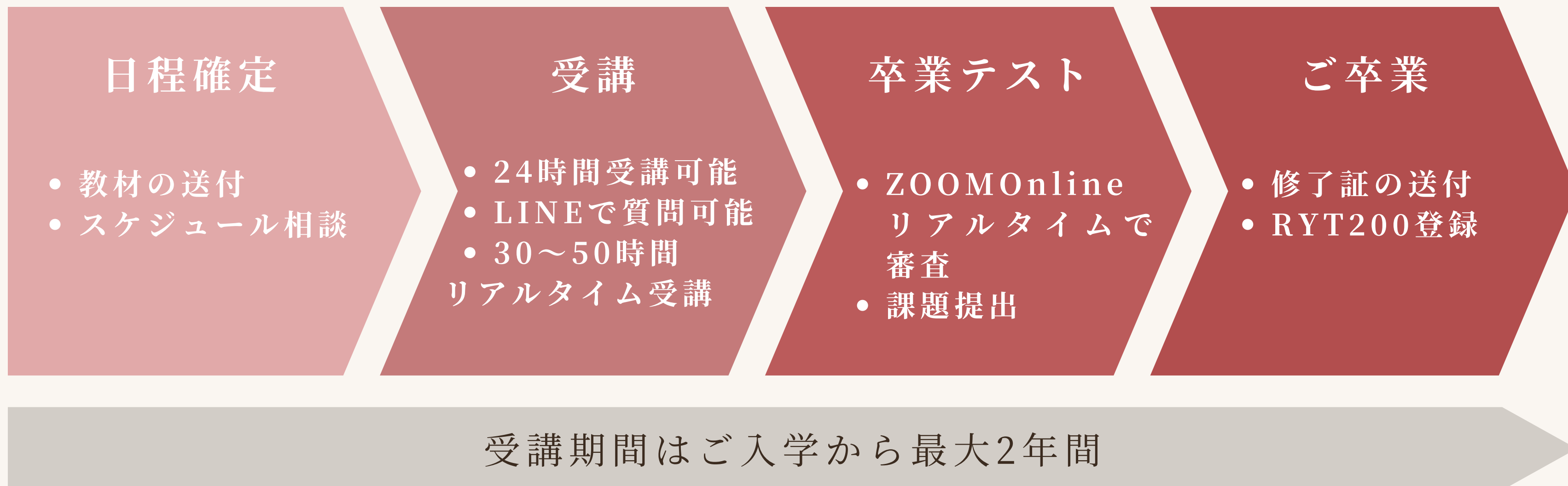
ご自宅から受講できるため、仕事や子育てと両立しながら学びたい方に向いています。ZOOM Onlineは移動負担を抑えながら、理解を深めていきます。

動画配信学習＋30～50時間 通学

講師から直接学びたい方、細かな動きや伝え方をその場で確認しながら学びたい方に向いています。実践を重ねながら、自信につなげていきます。

※LIVE研修は、通学とZoom Onlineを組み合わせ受講することも可能です。

■ 受講から取得の流れ



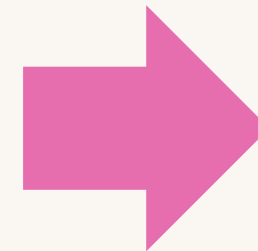
30時間分のLIVE研修は、リアルタイム受講が必要となります。

講座費用

■ 通学講座（本部に通学される方や骨盤スリムヨガ分をトレーナー校にて受講）

受講費

~~298,000~~円



限定価格

268,000円

①銀行振込 受講決定から7日以内にお支払ください。🎁 レッスン動画4本プレゼント

②クレジット決済 1～24回払いに対応しています。
※クレジット決済の場合、ワークショップ受講サービスは対象外です。

■JAHA資格受講生&卒業生は別途割引がございます

■別途任意：全米ヨガアライアンス登録費 50ドル、年会費 65ドル※日本円の日安は為替により変動します。



講座費用

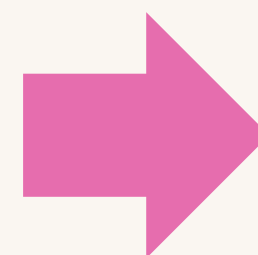
■ ZOOM ONLINE（リードトレーナー築山萌担当）

受講費



限定価格

~~298,000~~円



218,000円

①銀行振込 受講決定から7日以内にお支払ください。レッスン動画4本プレゼント 📺

②クレジット決済 1～24回払いに対応しています。

※クレジット決済の場合、ワークショップ受講サービスは対象外です。

■JAHA資格受講生＆卒業生は別途割引がございます。

■別途任意：全米ヨガアライアンス登録費 50ドル、年会費 65ドル

※日本円の目安は為替により変動します





■ ヨガ資格取得者にもおすすめ

一般向けヨガやベビーヨガ、キッズヨガ資格をお持ちの方も、RYT200ではさらにその先の学びを深めることができます。

新たに深められる実技内容

- ・ アドバンスポーズ
- ・ フローヨガ
- ・ マタニティヨガAdvance
- ・ クラス構成
- ・ 指導練習
- ・ 伝え方の工夫

基礎を知っている方こそ、RYT200でより発展的なポーズや指導内容を学ぶことで、“できる”から“教えられる”へ進んでいくことができます

■ 最後に

JAHAの RYT200は、 ヨガの理論と実技を土台から丁寧に学びながら、女性の身体に寄り添うヨガ、骨盤スリムヨガ、フローヨガ、マタニティヨガAdvanceまで幅広く深めていける講座です。オンデマンドで自分のペースを大切にしながら学び、LIVE研修で直接確認し、実践力を養うことで、理解を深めながら無理なく力を身につけていくことができます。資格取得だけで終わらず、ヨガを深く理解し、自分自身の成長にもつなげながら、その学びを誰かのためにも活かしていける。JAHA RYT200は、そんな学びを大切にしたい方のための講座です。と一緒に学べますのを楽しみにしております。



JAHA協会代表講師 築山萌