

## 2017 2/25(土)【東京都】 『ステップウォークヨガ』 指導者養成コース

アップビートの音楽に合わせて、ゆったりとしたウォーキングスタイルで行う、新しいヨガです。  
呼吸と歩く動作を連動させながら、腕と脚をしっかり使い、脊柱のバランスを整えます。

こんなに身体を動かせるヨガって？

こんなに汗をかくヨガって？

こんなに笑顔にしてくれるヨガって？

日頃の生活では使わない筋肉を刺激して、動かしにくい関節もなめらかにしていきます。  
しなやかでムダのない身体の使い方を、楽しみながら自然に記憶させていきましょう。

ダイエットはもちろん、ヒップアップ、脚やせ、バストアップ、小顔などの美容効果も。  
体力に不安のある方でも、自力歩行のできる方であれば、どなたでも安心安全に行えます。  
右脳と左脳をバランスよく刺激し、心と体の統合で、明るくポジティブなハッピーライフを!!

自身の体重を支えて歩くことができる方なら、どなたでも、参加可能♪

これまでこのプログラムでは、87歳のおばあちゃんも、週1回のクラスに参加して、とても元気に過ごしています♪

**【効果】** 身体の左右のバランスを整える  
関節の動きをスムーズにする  
日常生活では使いにくい筋肉を刺激  
しなやかな動きで美容にも効果的  
右脳と左脳をバランスよく刺激する  
クロスロール効果で様々な能力 UP  
神経伝達と運動能力 UP



**【対象者】** ヨガインストラクター、エアロビクス・ダンスなど、フィットネスインストラクター  
健康な生活を保ちたい方・ヨガ未経験者大歓迎  
男女、年齢、ヨガの経験問わず、どなたでもご参加いただけます。

**【これができるように！】** インストラクターは 40～60 分くらいのプログラムとして提供できます  
トレーナーは、スポーツなどの前のウォーミングアップのメニューとして取り入れられます  
ご自身の健康のために自宅のリビングなどで行なうこともできます

【日程】 2017年2月25日(土) 12:30~18:30

【会場】 **IYC 表参道スタジオ 2F**

住所:東京都渋谷区神宮前 5-47-3

\*「表参道駅」B2 出口より徒歩 5 分

\*「渋谷駅」より徒歩 15 分

【講師】 今井美紀 <http://www.b-cise.com>

【プログラム内容】 30 種類の基本ステップウォークヨガを学びます  
1 つにつき2~5のアレンジが可能  
1 レッスンでは 15 種類くらいのバリエーションで組み立てます  
また、ベーシックからのアレンジ方法なども習得

【定員】 15 名

【参加費】 **42,000 円**(指導者認定書を授与)

【参加後の特典】 \*IYC の各イベントやワークショップに特別割引価格にて参加可。  
\* 次回以降開催の同コースに **10,000 円** で再受講できます。  
\* 規定のコースを受講することで、同指導者養成コースを講師として開催できるようになります。  
\* IYC HP の「IYC 指導者養成コース修了生リスト」への登録可(詳細はコースにてご説明致します)  
<http://www.iyc.jp/community>

【申込方法】 メールにて、件名欄に「ステップウォークヨガ 2 月」と明記の上、  
①氏名(フルネーム)②フリガナ ③生年月日 ④住所 ⑤携帯電話番号 ⑥顔写真 1 枚添付(携帯メール可)  
をご記入の上 [yoyaku.kenyoga@gmail.com](mailto:yoyaku.kenyoga@gmail.com) へ送信ください。

【参加費の支払方法】 申込から 10 日以内にお振込ください。振込を持ちまして申込完了となります。

みずほ銀行 銀座支店 普通口座

口座番号:2419567 口座名:インターナショナルヨガセンター

\* 振込は必ず参加者本人の名義でお願い致します。名義が違う場合は必ずお知らせ下さい。

【キャンセルについて】 \* コース開始日の 1 ヶ月前までのキャンセル→0%  
\* コース開始日の 10 日前までのキャンセル→30%  
\* コース開始日の 10 日以降のキャンセル→100%  
上記のキャンセル料を頂戴致しますので、ご了承ください。