

# Colours

## Yoga & Pilates

### Teacher's training

### In Summer

人はそれぞれに、カラー（個性）があり、無限の可能性を秘めています。養成スクールがどこも同じとは限りません。この養成スクールを通して自分自身の色を見出して欲しい、そんな思いを込めて「Color」に「u」を足して「Colours（カラーズ）」と名付けました。

当スクールでは、ヨガとピラティス両方の技術を身につけることができます。基本を学ぶベーシックと、指導法を学ぶアドバンスの2つのコースを設け、目的に応じてコースを選択できるようにしました。実践で使えるということに重点を置き、ポイントを押さえた指導法を身につけていきます。習得後は、ヨガとピラティスの要素を取り入れたレッスン展開が可能となり、指導の幅も大きく広がります。

日 時 : 2018年5月～7月 初回5月12日スタート 土曜日 10:30～17:30 (1h休憩)

※詳細は、HPもしくは店舗へご確認ください。

場 所 : Vivo Bearsi 香櫨園 (阪神香櫨園駅下車徒歩3分)

定 員 : 10名 (最少催行人数3名) **※女性限定**

受講費 : ベーシックコース (ヨガ・ピラティスの基本を学ぶクラス) 90,000円 (税抜)

アドバンスコース (60分初級クラス指導者養成クラス) 180,000円 (税抜)

講義内容 : 解剖学

ヨガ・ピラティス概論・理論

ヨガ・ピラティス実技

指導法

ベーシックコース (計30h+ホームワーク)

アドバンスコース (計60h+ホームワーク)

受講特典 : 養成スクール期間中は、Vivo Bearsi 香櫨園店でのレッスンを無料で受講できます。

説明会 : 随時実施。※事前にご予約が必要です。

申込方法 : 下記連絡先へFAXまたはメールにて申込み ※2018年5月6日(日)申込み締め切り

申込み完了後、担当者から詳細についてはご連絡いたします。

問合せ先 : 〒662-0975

兵庫県西宮市市庭町9-12 Vivo Bearsi 香櫨園

TEL 0798-35-6660 FAX 0798-35-6555 E-mail [bearsi-koroen@s-vivo.com](mailto:bearsi-koroen@s-vivo.com) 担当 藤中 由希



講師プロフィール

藤中 由希

4年制体育系大学卒業後、健康運動指導士としてフィットネスクラブや病院などで運動指導を行う。

全米ヨガアライアンス RYT200、ピラティス養成講座を修了し、現在はヨガ・ピラティスインストラクターとして活動している。

