

アドヴァンスアーサナ実践講座 2025年 6月開講コース募集要項

本講座は上級ヨガアーサナを、実践・指導の両面からマスターできるよう学びを深めていく講座です。

【座学】練習や指導の手順、解剖学、生理学、アーサナで起こりうるケガやその原因について学びます。

【実技】後屈・アームバランス・開脚の3系統の実践と、習得のために必要な練習方法、トレーニング、段階的なティーチング手法を体得しながら、より深い次元でのアーサナの理解を目指します。

尚、この講座は、CE対応講座であり、30時間にわたるすべての講座を修了することで修了書を発行いたします。

【この講座の対象となる方】

- ◎ RYT200を卒業したが、ご自身のアーサナ、指導力に自信がない。
- ◎ ヨガのアドヴァンスアーサナ（後屈・アームバランス・開脚）が苦手。練習方法がわからない。
- ◎ ヨガ指導にアドヴァンスアーサナをいれたい。
- ◎ ポーズを深め、自信をつけたい。
- ◎ 柔軟性を高め、姿勢改善を目指したい方。
- ◎ 筋力アップ、柔軟性の向上、身体の可動性を高めたい。動ける身体を手に入れたい。
- ◎ アドヴァンスアーサナのセルフプラクティスができるようになりたい。
- ◎ 自分自身、周りの方のために基本的な柔軟、トレーニングの知識を獲得したい。

【この講座を受講したら】

アドヴァンスアーサナに必要な柔軟性・筋力向上のための知識を獲得。

セルフプラクティスが自分自身でできるようになり、なおかつ指導でもいかせるアーサナ力、知識が身に付きます。

【講座の特徴】

1. 短期間で学べる対面講座

経験豊富な講師がフルサポート。初心者や柔軟性に不安のある方も安心してご受講いただけます。

また取得後のアフターフォロー講座や練習会なども予定しており、講座取得後も継続して学べる環境をご提供いたします。

2. スキルだけではなく身体の使い方も学べる講座

座学と実践の学びをバランス良く積み重ねていくことで、深く落とし込むことができる4時間×8回の講座。

基本的な解剖学から応用まで行っていきますので、身体の使い方を根本から学べます。

3. 自分自身のために、そして周りの方のためになる講座

セルフケアに活かす知識を得ることで、短期間で柔軟性と筋力を向上させることができます。コースが終了する頃には自身でセルフプラクティスを行うことができ、自分だけではなく周りにもご提供できるワンランクアップの知識と指導力を身に付けられます。

1. 期間

2025年6月7日(土)～2025年7月日(土)計8回

時間 13時～16時 (実技)

講座スタートは13時15分～15時45分終了 16時にスタジオ退出となります

(実技2.5時間はスタジオ、座学1.5時間はオンライン受講となります)

実技:2.5時間×8回=20時間(土曜13時～16時)

座学:1～1.5時間×8回=10時間程度(水曜19時半～21時)

※オンライン座学はアーカイブ受講でもOKです。また日程は生徒様、講師の都合により変更になる場合がございます。

2. 場所 Yoga. Sunlily 田園都市線池尻大橋駅より徒歩3分(東京都世田谷区池尻 3-21-25)

3. 定員 6名までの少人数制 (MAX8名まで)

4. 講座費用

~~20万円~~ 開講記念価格 18万円

お支払い)一括払い 分割払い)2分割 18万5,000円 /3分割 19万円

5. 振替受講について

お休みをされた際は、次期開催講座にて振替が可能です。スケジュールが難しい日は講師にご相談ください。

6. 講座内容 ※講座の内容は暫定的であり生徒様の状況、進度により変更となることもあります。

講座内容

1回目	座学(オンライン1.5時間)	基礎解剖学・生理学
	実技	テーマ:すべてのワークの評価 逆転・開脚・胸椎伸展の基礎から応用シルシャーサナ、ピンチャ、サマコナーサナ、ハヌマナーサナ
2回目	座学(オンライン1時間)	柔軟性向上のしくみ、解剖学、生理学
	実技	テーマ:柔軟性向上 サマコナーサナ、ハヌマナーサナに向けて1
3回目	座学(オンライン1時間)	トレーニングの原理原則、解剖学、生理学
	実技	テーマ:筋力向上、アームバランス シルシャーサナ、ピンチャに向けて
4回目	座学(オンライン1.5時間)	前屈の解剖学・生理学1
	実技	テーマ:前屈、ヒップオープナー ハヌマナーサナ、サマコナーサナに向けて2
5回目	座学(オンライン1.5時間)	後屈の解剖学・生理学1
	実技	テーマ:後屈 後屈1ブリッジに向けて
6回目	座学(オンライン1.5時間)	後屈&ツイストの解剖学・生理学2
	実技	テーマ:後屈&ツイスト 後屈2キングピジョンやナタラジャーサナに向けて ツイスト系のアーサナ
7回目	座学(オンライン1.5時間)	シークエンスを組む上の注意
	実技	アラインメントの意識、評価、コミュニケーションの取り方、安全管理 アーサナ例)上記を抜粋して
8回目	座学(オンライン復習・質問会1時間)	実技テスト、評価、修了式
	実技	

【スケジュール】

6月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4 座学①	5	6	7 実技①	8
9	10	11 座学②	12	13	14 実技②	15
16	17	18 座学③	19	20	21 実技③	22
23	24	25 座学④	26	27	28 実技④	29
30						

7月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 座学⑤	3	4	5 実技⑤	6
7	8	9 座学⑥	10	11	12 実技⑥	13
14	15	16 座学⑦	17	18	19 実技⑦	20
21	22	23 座学⑧	24	25	26 実技⑧	27
28	29	30	31			

【担当講師プロフィール】

SHUN SUGIMOTO (杉本 峻)

E-RYT200

心身のメンテナンスの為にヨガを取り入れ、2016年にRYT200をバリ島ヨガバーンで取得。

「サーカス×ダンス×ヨガ」の要素を融合した独自のメソッド「SHUN METHOD」を開発。日本全国で指導を行う。

世界のトッププロから学んだトレーニングをベースに、個々の目的に合わせたカリキュラムを提供。

「つま先が触れない」という初心者から、海外プロ養成施設合格レベルの育成まで幅広い実績あり。

● 主な経歴

- ・ 一般社団法人アンドムーブ 代表理事
- ・ ロンドン芸術大学 Central Saint Martins 卒業
- ・ 日本人ブレイクダンサーとして初めてシルク・ドゥ・ソレイユに出演
- ・ 世界3大サーカス大会「シルク・ドゥ・ドゥマン」に日本人ダンサーとして初出演&特別賞受賞
- ・ 海外を拠点にソロアーティストとして10年以上活動
- ・ オリジナル作品の企画・演出を行い、国内外で上演
- ・ 「SHUN METHOD」を一般の運動レベルの方から指導者、プロアスリート、俳優、アーティストまで幅広く指導
- ・ 日本初のムーブメントキャンプを主催

● 主なワークショップ開催実績(順不同)

トウキョウ・アメリカン・クラブ, ENN 日本橋, コントーション・スタジオ・ノガラ, Santhosha Yoga, Y's Yoga Studio, Studio Blue Hatanodai, Ignite Yoga, Kanaya Body Laboratory, HALEO Daikanyama, Yoga Tree Okinawa, Nice Life Studio Okinawa, General Yoga Univa Fukuoka

2023年、一般社団法人アンドムーブを設立。地方行政と連携し、運動体験レッスン、エンターテインメントショーの企画運営、企業向け講座、小中学校への出張授業などを展開。

〔SUPPORT TEACHER〕

MAIKO MOCHIZUKI (望月麻衣子)

E-RYT500 / YACEP

YOGA SUPPORT ACADEMY 主宰 (RYT200・300指導講師)

- ・ イギリス ITEC 認定国際ライセンス【解剖生理学】
- ・ イギリス ITEC 認定国際ライセンス【ホリスティックボディマッサージセラピスト】
- ・ シニアヨガ指導資格
- ・ YARD 認定ホイールヨガ指導資格
- ・ 高尾美穂氏 2020年婦人科スポーツ科学集中講座受講

語学講師を経て、ヨガ指導を開始。

ホットヨガスタジオ、スポーツクラブ、大学公開講座、高校の体育授業、企業ヨガ等あらゆるところでヨガ指導を行う。2014年と2019年にはヨガ講師として世界を周遊する大型客船に乗船。アジア、アフリカ、中東、ヨーロッパ、中南米と地球を2周。ヨガを伝えながら、40カ国以上の国々をまわる旅を経験した。

現在はインストラクターの育成にも携わり、200名以上のインストラクターの輩出に携わる。

「穏やかなマインド・動ける身体」をテーマに、解剖学、生理学を理論的な説明をしながら行うレッスンが得意。

自分自身の身体と向き合う『整える』ヨガをお伝えしている。