

# ヨガ指導者養成コース 入学案内

— 第1版 —



## ヨーガ、そのものを伝える指導者に

### 第14期 指導者養成コースへのお誘い

私にとって、ヨーガとは、自分の為すべきことをさせてくれる力の源です。来た道を振り返ってみて、「ヨーガがなければ、私はどうやって生きてこれただろう」とヨーガとの出会いに感謝することしきりです。

ヨーガとは名がついていませんでしたが、ヨーガと源を同じくして発展してきた座禅に触れたのが高校生の頃でした。器械体操の選手として日々練習に明け暮れていたわたしは、何か心のよりどころが欲しかったのだと思います。兄の紹介で禅寺に通い、禅の手ほどきを受けました。体育大学を卒業後、高校の保健体育の教員として勤めてしばらくして、いわゆる「ヨーガ」を初めて習いました。すると驚いたことに、最初のレッスンの帰りには、それまで乱視で駅の時刻表にピントが合わなかったのに、ピタッと見えるようになったのです。

その後、日本においてのさまざまな先生の教えに触れました。家庭を持ち、3人の子供を授かり、忙しい毎日のなかでしたが、子供たち向けの体操教室を始めました。そこで子供たちのお母さんたちにヨーガのレッスンをすると、そちらのほうが人気が出て、もう少しヨーガを勉強したい、本場のヨーガに触れたいと思うようになり、インドへ勉強に出かけました。そこでもさまざまな先生たちの教えに触れましたが、圧倒的だったのがスワミ・クリシュナンダという、スワミ・シバナンダのお弟子さんとの出会いでした。

その方との出会いがあって初めて、ヨーガを教えるということに納得し、自信が持てました。その後も、スワミ・シバナンダのお弟子さんたちの教えを受けながら、今日まで44年間、この教室を続けることができ、今まで13期を数える本コースを開催することができました。

このコースを卒業した大勢の指導者が、今、さまざまな機会をとらえて、ヨーガを伝えています。当院やヨーガスタジオ、シニアの施設、地元の集会所、職場のサークル、フィットネスジムや依存症の施設、病院、仲間と一緒に貸スペースで教室を運営したり、自宅で教室を開いたり。ニーズのあるところで工夫を重ねています。

そこに大勢の方々とヨーガの出会いがあり、ヨーガが伝わっています。

ヨーガの素晴らしさは言葉では表せませんが、この案内を手にとってくださった方なら、よくお分かりと思います。その皆さまにお伝えしたいのは、このかけがえのない叡智であるヨーガをお伝えしていくことは、「ヨーガの有難さを増幅して味わえますよ!」ということです。この世にヨーガを広めていくことは、自分を活かし、周囲の人を活かし、確実に社会に、環境に、宇宙に貢献できる実に恵まれた仕事です。

ヨーガに年齢は関係ありません。今のあなたの心と身体が出発点です。唯一無二のあなたという存在が、ご縁のあった唯一無二の相手に、その場にしかあり得ない唯一無二のヨーガを伝えるのです。

3年間という時間。何もしなければ、あっという間に過ぎてしまいます。ヨーガと向き合い、自分と向き合い、この偉大な教えをご一緒に学び、広めて参りましょう。

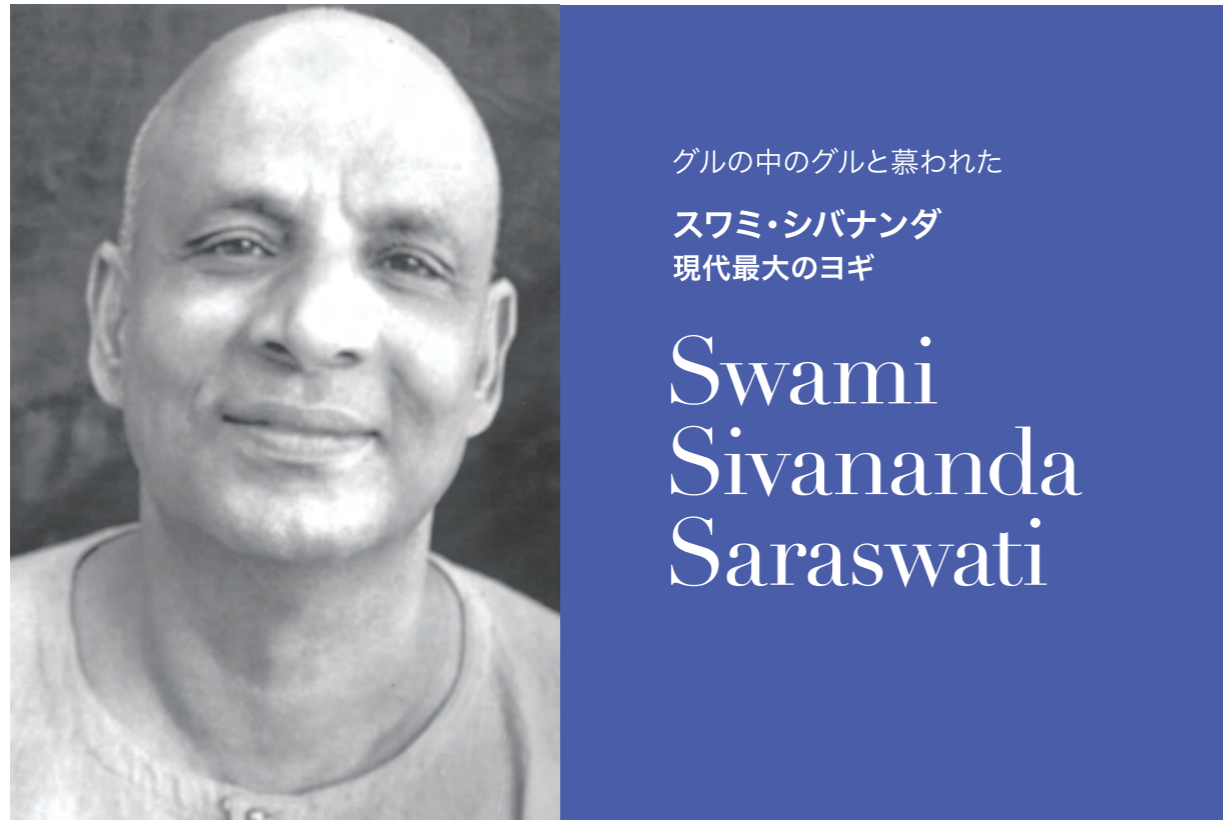
本指導者養成コースへの、大勢のご参加を心よりお待ちしております。



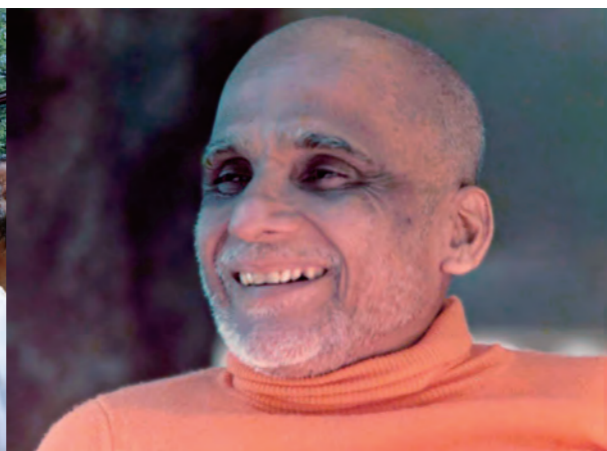
合掌

友永ヨーガ学院 主宰  
友永 淳子

## 友永ヨーガ学院 指導者養成コースの目指すもの



スワミ・チダナダと友永淳子院長 ご著書の翻訳本をご覧ください



スワミ・クリシュナナダ「ジャンカラを越えた哲人」



スワミ・カーティケヤン マントラと哲学の師と



スワミ・ヨーガスワルパナダ ハタヨーガ、哲学の師(現 シバナナダ・アシュラム総長)と

友永ヨーガとは、友永淳子学院長をはじめ学院の歴代の講師たちが、さまざまな機会から学びとった教えと独自のメソッドを、現代の人々に合わせて融合させて発展させた、誰でも無理なく、自身を健康に、幸せに発展させていくことのできる健康法、修行法です。

友永淳子は、佐保田鶴治先生、沖正弘先生、飯島貫実先生について学んだ後、現代最大のヨギである、スワミ・シバナナダの開かれた、北インド、リシケシの最大のアシュラム、シバナナダ・アシュラム(The Divine Life Society)にてスワミ・チダナダ、スワミ・クリシュナナダについて学びました。以来、学院に、スワミ・カーティケヤン、スワミ・ヨーガスワルパナダ、お2人のスワミをお招きし、1年半に1回、ツアーを組んでアシュラムまで出かけることで、スワミ・シバナナダの教えを学んでいます。

友永ヨーガのアーサナは、まずは自分の身体を感じるところから始まります。手、足の末端から徐々に温かく、柔らかくしてゆき、順に、より体幹に近い大きな関節をほぐしていきます。次第に呼吸がゆっくりなるように、自分の内側が静かになっていくように、自らの心身を観察して、アーサナを組み合わせます。結果、心身から緊張がとれ、瞑想へと入れるようになります。そんなアーサナ(体位法)、プラーナヤーマ(呼吸法・調気法)、瞑想の調和を実現するために、足圧法などさまざまな心身の調整法を助けとします。瞑想からもたらされる一つ一つの気づきを重ねることを楽しみながら、本来の自分の在りように気づき、よりよく生き、生かされていくのが、友永ヨーガの目指すものです。

指導者養成コースは、まずは自分を深く知ることを主眼におきます。同時に、友永ヨーガに出会い、学ぼうとする人々の健康を保ち、自身を深めていく同伴者となれるように、さまざまな知識とアーサナ、プラーナヤーマの指導法を習得します。さらには、自分と周囲の人々の健康と幸せに貢献できるよう、常に研鑽を重ねていくこと、修行を重ねていくことを心から楽しめるようになることを目指します。

### 友永ヨーガ学院の期待する指導員像 「周囲に調和して、ヨーガをよく学び、ヨーガによく助けられる指導員」

- |  |   |  |                                       |                    |
|--|---|--|---------------------------------------|--------------------|
| 1  | 2   | 3  | 4                                     | 5                  |
| 受講生の全人格を尊重して、その人が本来持っているものを見出そう、引き出そうと思っている指導員 | 受講生の胸の内にしまっておいたものがふっと出てきてしまうような、人間性豊かな指導員 | 身体の動かし方、ヨーガの哲学、そして、自分自身のことをよく知るうとして、学び続ける指導員 | 仕事上で知ったことをきちんと秘匿でき、必要な情報だけを活用していける指導員 | 指導することで、指導されていく指導員 |

そのためにも、存分に、ヨーガの奥深さ、ヨーガの合理性、ヨーガの楽しさ、ヨーガの心地よさ、そして、ヨーガを求めていらっしゃるそれぞれの人の求めるものをお伝えしたい。だからこそ、わたしたちがよくヨーガに癒され、助けられていくことが大切と考えます。

# 1 コース 内容概要

当コースでは便宜上、講義と実習に分けていますが、実際は講義の中に実習もあり、また、実習の中にも講義があります。普段の生活の中、行住坐臥、すべてが学びの機会があるのがヨーガの修行ですが、まずはわたしたちの存在について、さまざまな観点から学んでみましょう。多様な講義を受けていくうえで必要なのが、得た知識を統合する力です。なぜ、今この学びを受けているのかという意識を持って、それぞれの先生方の人間性、講義の内容から存分に学んでもらいたいと願います。

## 講義

### 講義

# 01 宇宙史

中村 振一郎 先生 熊本大学 特任教授 / 理化学研究所 客員主幹研究員

宇宙の始まりから、太陽系、地球の誕生、生命の発生、人類が現れるまでの歴史をたどります。私たちはどんな存在なのか、現在科学的に解明されている範囲を見ていきます。

- 1: 宇宙は誕生したのか？ 太陽系と地球の成り立ち、生命の発生と進化、人類の誕生  
参考文献：「サビエンス全史」、「ホモデウス」
- 2: 人間と動物の違い、言葉と表象 現在まで分かっているメカニズム、人工知能 AI とは何か、自然知能との違い
- 3: 宇宙の96%は分かっていない (ダークマター、ダークエネルギー)  
10次元の世界？ 分かっている4%は原子分子からなる物質 その物理と化学そして生物学
- 4: 宇宙とは何かについて、2つのアプローチ 科学と宗教  
参考文献：「空海とアインシュタイン 宗教と科学の対話」 「入門超ひも理論」(広瀬立成)

深澤 大輝 先生 ユグラボ

わたしたちの、眼に見えて、触れることができ、重さのある身体。そのすべては、食べ物からできています。それぞれの組織には、それぞれの機能がある細胞がありますが、そのそれぞれは、周期的に自ら死んで、新しく生まれ変わりますが、言うまでもなく、その細胞の原料は食べたものです。わたしたちは、そうした細胞によって見て、嗅いで、食べて、動き、眠り、楽しんで、悲しんで、愛し合います。そして、それぞれの細胞が上手に置き換えられなくなると死を迎えます。

こうした、わたしたちを支える食べ物ですが、何をどのように食べたらよいのでしょうか。

巷には、「〇〇を食べなさい」、「〇〇は食べてはいけない」、さまざまな言葉が氾濫して、どれを信じてよいのか判断がつきかねます。「呼吸の料理」では、何を自分に食べさせたらよいのか、自分の身体に聞いて、呼吸をみることから始めます。スーパーで、何を買ってよいか迷ったら、目に映ったものを手に取って、自分の呼吸を見えます。調理方法、味付け、すべてそのように、自分の身体に聞いていくと、本当に不思議なことに自分に必要な一皿が出来上がります。その実際の方法を、「呼吸の料理」発明者の深澤大輝先生に伺います。

### 講義

# 03 生理解剖学

鈴木 郁子 先生 日本保健医療大学教授 ほか

わたしたちは五感を通じて、わたしたちの外の世界を感じ取り、それを自分の内に取り入れて、イメージや言葉、感触など、記憶として残します。そうした外からの刺激と、内にある記憶がわたしたちの「気持ち」や、「心」と言われるものを作り出します。こうした生体、そして人生の主体としての活動を支えるのが、わたしたちの身体ですが、それはどのような仕組みでできていて、どのように働いているのでしょうか。

長年生理解剖学、特に神経系の動きを研究されてきた鈴木郁子先生を中心に、各分野の専門家から教えていただきます。

# 04 大脳生理学

### 講義

# 05 アーユルヴェーダ

上馬場 和夫 先生 ハリウッド大学院大学教授

田端 瞳 先生 アーユルヴェーダ学会理事 AMAJ代表

サンスクリット語で、「生命の叡智」を意味するアーユルヴェーダは、インドで生まれ、その根本をヨーガとともにします。

心身のバランスをとって、よりよく生きていく知恵を学びます。

- ・アーユルヴェーダの概説、思想
- ・アーユルヴェーダの体質論、ドーシャのバランス
- ・アーユルヴェーダによる毎日のケア
- ・アーユルヴェーダによる医療

### 講義

# 06 現代医学

西脇 俊二 先生 ハタイクリニック院長

医療の東西の垣根を越えて、革新的な医療を提供されている西脇俊二先生に現代の医療の利点と問題点、

その活かし方を学びます。

- ・近代の医学
- ・上手に医療と関わるために

### 講義

# 07 東洋医学

中根 一 先生 鍼灸Meridian烏丸院長、明治国際医療大学 客員教授

漢方という名で日本に伝えられた中国の医学。その医学の根本はどこにあるのでしょうか。

感情と臓器の関係、季節による気の廻り方など、陰陽五行の理論と実践を学びます。

- ・東洋医学の概論
- ・経絡とツボ
- ・陰陽五行論

### 講義

# 08 整体

河野 智聖 先生 智聖整体Lifeチーフ 自由人ネットワーク代表

ヨーガではプラーナと呼ばれる「気」。日本ではその気をどのように感じ取り、活かしてきたのか、

整体の第一人者に実技を交えた講義で、気を感じ取り方、気の活かし方を教えて頂きます。

- ・整体創始者 野口晴哉先生について
- ・ニコニコタッチセラピー

### 講義

# 09 足圧法

須田 育 友永ヨーガ学院 副院長

足圧法は、2人ヨーガとも言われ、足を使って、体重の移動で圧をかけ、リンパの流れ、血液の流れ、気の流れを整える健康法です。2人ヨーガといわれるそのゆえんを、実際にコース生同士で踏みあいをして感じ取り、周囲の人を踏んで癒せるように学びます。

### 講義

# 10 インド思想

興津 香織 先生 國學院大學 日本大学 講師

インドは遠い国のように感じる人もいるかも知れませんが、日本に住むわたしたちの言葉や考え方に大きな影響を与えてきた国です。大陸からの仏教の伝来以来地域による濃淡はあっても、お寺は役所であり、病院であり、カウンセリングセンターであり、学校でもあった時代が長かったのです。

そうした私たちを支えるお釈迦様の教えとヨーガの教えは、インドの大地で育まれました。

この4回の講義では、そうした考え方の源となっている時代から現代までの、インドの思想をたどります。

### 講義

# 11 心理学

未定

ヨーガは心の動きの制御法とされますが、では、その心とはいったいどういったものなのでしょうか。

さまざまなアプローチで学べるよう、多彩な経験をお持ちの複数の講師をお招きいたします。

講義

## 12 救急救命法

公益財団法人東京防災救急協会

いざというときの備えに、救急救命士から救急救命法を学んでおきましょう。  
心臓マッサージの方法  
自動体外式除細動器(AED)の使い方

講義

## 13 アーサナの 運動解剖

上田 玲子 友永ヨーガ学院 副院長

アーサナを運動解剖学的視点から学ぶことで、以下を修得します。  
・自らも美しいパフォーマンスができる  
・動きやすく、より安全な誘導ができる  
・レッスン内容を構成できる

講義

## 14 ヨーガ理論

友永 乾史 友永ヨーガ学院 副院長

ヨーガはどのように出来て、どのように発展したのでしょうか。  
まずは、ヴェーダやウパニシャッドといった文献にあたりながら、「ヨーガ」がどのように生まれたのかを見ます。そして、ヨーガ・スートラ、バガヴァッド・ギーターというヨーガの2大経典を元に、それがどのように成立して、人々に受容され、尊ばれたのかを見ます。そのうえで、さまざまな行法を押さえます。「いまに生きるインドの叡智」(成瀬貴良 善本社)を教科書として配布予定。 参考文献: 「ヨーガ・スートラ」、「バガヴァッド・ギーター」

講義

## 15 ヨーガ体位法理論

友永 乾史 友永ヨーガ学院 副院長

現代で最も隆盛な、このヨーガは、どのようにして生まれて、発展したのでしょうか。  
そのわけをご一緒に体感して、自分のものにしましょう。

講義

## 16 ヨーガ呼吸法理論

友永 乾史 友永ヨーガ学院 副院長

スワミ・シバナダの伝えた7つの呼吸法(プラーナヤーマ)をマスターして、  
日々の実践の上で、そのメカニズムと効用について学びます。  
「プラーナヤーマの科学」(スワミ・シバナダ著 友永淳子訳 サンガ)

講義

## 17 ヨーガ指導の 理論と実践

須田 育 友永ヨーガ学院 副院長

指導するという事について、受講者が互いに意見交換しながら、自分自身の考えや目標をとらえていきましょう。  
・ヨーガ指導の基本的なとらえ方(伝える・指導する・教えるについて)  
・ヨーガの人間観と病因論  
・ヨーガカウセリング実習(自分自身への気づきを深める)  
・ヨーガ指導案の作成について

講義

## 18 オンラインでの ヨーガ指導の注意点

友永ヨーガ学院 オンラインレッスン講師

コロナ禍を契機にオンラインでのレッスン開催が増えました。距離を超えてお伝えできる利点と、空間を異にする難点があります。時にレッスンの参加者の名前も、年齢も、性別も見えない場合もあるオンラインでのレッスンは、どのように安全に、効果的に行えるのでしょうか。  
実際に2020年からオンラインレッスンを担ってきた友永ヨーガ学院の複数の講師とのワークショップです。

実習

実習

## 01 アーサナ実習

友永 淳子 友永ヨーガ学院院長 および友永ヨーガ学院講師

友永ヨーガの基本となるアーサナのレッスンです。  
身体を動かす心地よさを学び、全身の感覚と柔軟性を高め、心身の健康を目指します。  
まずは、自分なりの生活のリズムの調整法としてご参加ください。  
そして、心身への気づきを得られるようにペースを保って参加してください。  
・荻窪本部あるいは外部派遣教室でのいずれかのレッスンに出席。(派遣教室では実費負担となります)  
・オンラインでの参加も認めます。

実習

## 02 精進潔斎週間

友永 乾史 友永ヨーガ学院 副院長

夕食を一汁一菜、腹七分目で過ごす一週間です。  
朝の呼吸法と瞑想、夜のサットサンガをオンラインで行います。  
自然の恵みを感謝して頂戴して、自身を、そして周囲を活かしていく。  
そのために、おおいなる自然の働きに沿うように自分の生活を見直す機会としてお役にてください。

実習

## 03 合宿研修

友永 淳子 友永ヨーガ学院院長 および友永ヨーガ学院講師陣

指導実習の始まる前、実習の行い方についてをお伝えいたします。  
同期の仲間と同じ釜の飯を分け合い、絆を深め合う2泊3日の研修です。  
(状況によっては通いの合宿になります)

実習

## 04 指導実習

友永 淳子 友永ヨーガ学院院長 および友永ヨーガ学院講師陣

教えることを学びます。ヨーガ指導者になる最終の仕上げです。  
・実習Ⅰ 15分 7回  
・実習Ⅱ 30分 3回  
・実習Ⅲ 45分 1回  
・見極め 75分 1回  
講師の指導のもとで、  
同期生の前で指導実習します。  
最後の1回は最終実習に向けた見極めの回です。

実習修了判定テスト 75分 1回 学院の一般の会員さんの前で指導実習をします。

講師紹介



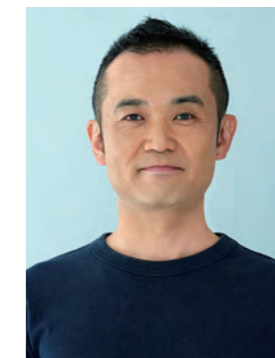
院長  
友永 淳子



副院長  
上田 玲子



副院長  
須田 育



副院長  
友永 乾史



## 2 スケジュール

コース期間：2022年10月～2025年9月

講義 原則 第1土曜日と第3土曜日 15:00～18:00 全60単位  
(講師の事情、教室使用の状況によって変更になる場合があります)

アーサナ実習 荻窪本部、オンラインの全てのレッスンに出席可能です。  
3年間で最少240単位(週に平均2回の出席で修了に必要な単位を取得できる計算です)

合宿 1回 2024年初夏から秋の間の週末 2泊3日  
2024年春に日程決定。状況によっては通いの合宿となります。

精進潔斎週間 2回(1週間×2)  
(コーススタート時とヨーガ理論講義期間の後期 オンラインで開催)

指導実習 特別クラスを設けます。全12単位

2022年	10月1日	ガイダンス 1,2
	10月20日	
	11月5日	宇宙史
	11月19日	
	12月3日	
	12月17日	
12月31日		
2023年	1月7日	※呼吸の料理
	1月21日	生理解剖学 大脳生理学
	2月4日	
	2月18日	
	3月4日	
	3月18日	
	4月1日	
	4月15日	
	5月13日	
	5月27日	
	6月3日	
	6月17日	
	7月1日	
	7月15日	

2023年	8,9月中①	アーユルヴェーダ
	9月中週末	
	9月中週末	
	10月7日	現代医学
	10月21日	
	11月中週末	東洋医学
11月中週末	整体	
12月中週末		
12月中週末		
12月中週末		
2024年	1月6日	ガイダンス3
	2月3日	足圧法
	2月17日	
	3月2日	
	3月16日	インド思想史
	4月6日	
	4月20日	
	5月11日	心理学
5月27日		
6月3日		

2024年	6月17日	心理学
	7月5日	救急救命法
	7月20日	アーサナの 運動解剖
	8月3日	
	8月17日	
	9月7日	ヨーガ理論 体位法理論 呼吸法理論
9月21日		
10月5日		
10月19日		
2025年	11月2日	ヨーガ指導の 理論と実践
	11月16日	
	12月7日	
	12月21日	オンライン指導
	1月18日	
	2月15日	
	3月1日	
3月15日		
4月5日		
4月19日		
5月17日		

※ピンクの講義は可能な限り来校の上、対面で受講ください。 ※青の講義はオンラインでの受講も可能です。

※日程の塗りつぶした部分は現時点で分かっている、第1第3土曜以外のイレギュラーな日程です。

※呼吸の料理は荻窪地域区センターの料理室での調理実習を予定しています。会場の使用は抽選となりますので、日時の調整をお願いすることがあります。



### 3 コース 受講資格

- ・性別、年齢、国籍、学歴を問いません。
- ・疾患のある方はお申し出ください。(事情を勘案して、受講をお断りする場合があります)
- ・原則として当学院、あるいは yogatomo.online で  
1年以上ヨーガのクラスを受けられた方を対象にしますが、経験の浅い方、  
当学院外のヨーガクラス受講生の方々も相談に応じます。

### 4 定員

30名

### 5 選考方法

ウェブからのエントリーか、当案内に添付の入学願書とともに、  
コース受講の動機を原稿用紙 1～3 枚程度(300 字から 1200 字程度、印刷も可)に  
まとめて提出していただきます。  
当学院(派遣先クラス含む)に在籍の方は入学願書と作文提出のみの選考になります。  
(一般の方は面接をお願いすることがあります)

### 6 合格発表

メール、もしくは郵送にてお知らせします。

### 7 入学までの スケジュール



1次募集で定員に達した場合は、2次募集は行いません。  
2次募集終了後に定員に空きがある場合は、3次募集を行います。  
詳細はHPに掲載します。コース説明会に出られない方は、随時、コースについてのご質問を受け付けます。  
副院長の友永乾史までご連絡ください(連絡先は12ページ末尾に掲載)

### 8 コース費用

会員価格 1,669,500 円 (一般の方は、別途入会金5,500円を申受けます)

費用には、消費税、3年間の受講料、教材費、合宿費用、指導実習費、施設費、  
オンラインレッスン費用など、卒業までに必要な諸費用すべてを含みます。  
(指導実習の追加、最終実習の追試には別途費用(1回16,500円(税込))がかかります)

分割払い:半年ごとの3分割払い可。(①コース登録時、②2023年3月、③2023年9月)  
(3回以上の分割をご希望の場合は申し込み書の特記事項欄にてご相談下さい。)

※一次募集に合格され期限内(6/15)に全額納付の方は上記価格より30,000円割引きます  
※本コースは3年間のコースで、中途での募集ができないため、コース費用の返金は出来ません。  
ただし、2022年10月1日までに、やむをえない事情にて受講が不可能になった場合、  
審査料、事務手数料、振込手数料として11,000円(税込)を差し引いて返金致します。

### 9 卒業後の進路

卒業後は多くの卒業生が、ヨーガの指導を始めています。  
(公的施設、病院や職場、スポーツジム、地元や職場のサークル、友永ヨーガ学院など)  
当院へ講師の派遣依頼があった場合には、優先的に紹介をいたします。

### 10 特待生制度

当コースの手伝いをする事で、授業料が半額減免になります。  
お手伝い頂く内容は次のとおりです。

- ・コース生名簿の更新、管理
  - ・お知らせ事項の伝達(メールリストの作成とメール配信)
  - ・コース生の出欠管理、レポート提出管理、テストの提出の管理
  - ・オンラインレッスンの準備、配信、録画、録画のアップロードと配信
  - ・講義の資料の作成補助(コピー等)、資料ライブラリーの管理
- 当制度の活用をご希望の方は、願書の特記事項欄にその旨ご記入ください。

以下の3つの方法で受け付けます。

1 ウェブ出願登録  
[https://questant.jp/q/appform\\_14](https://questant.jp/q/appform_14)



2 郵送  
〒167-0043 東京都杉並区上荻1-18-13 文化堂ビル3F 友永ヨーガ学院 宛

3 友永ヨーガ学院受付に持参  
② ③ の場合は、当入学案内に添付の入学願書と志望動機の作文を送付、  
あるいはご持参ください。

# 12

## よくある 質問集

**Q** 事情があって、3年でカリキュラムを終えられない場合はどうなりますか？

**A** 10年間をめどに休学を認めています。一旦休学して次の期、あるいは、その先の期に編入が可能です。今までにもたくさんの方が、期をまたいで卒業されています。

**Q** 遠方から通えるか不安です。

**A** 今まで、大阪、京都、栃木、静岡、そして広島から、月に2回東京にお越しになって、講義を受け、レッスンに出席し、卒業した先輩がいます。講義当日に2つ、翌日に2つレッスンに出席できれば、卒業に必要な単位がとれます。今期からは入学開始時より、一部の講義と実習を除いてオンラインでの単位を認めますので、より受講しやすいと思います。

**Q** 仕事が不規則で忙しいので、講義を欠席しなければなりません、大丈夫ですか？

**A** 欠席した方のために、講義の録画を見られるように用意いたします。録画を視聴して、必要な課題を提出すれば単位を取得できます。

**Q** ヨーガを教えるつもりがないのに、受講することは可能ですか？

**A** 教えたいかどうかにかかわらず、ヨーガを学びたいという方ならどなたでも歓迎いたします。今までも大勢の方々が入学時にはヨーガを教えるという動機なしに受講し、卒業しました。指導実習中にヨーガをお伝えする楽しさに目覚めて指導を始めた方も多くいらっしゃいます。

お問合せ先



友永ヨーガ学院受付

**03-3393-5481**



E m a i l

**info@tomonagayoga.org**