全米ヨガアライアンス認定／RPYT85

マタニティヨガ
インストラクター養成講座

ARATI ヨガ＆健康コンサルティング

aratiのマタニティヨガ

妊娠期だけでなく、妊娠前～産後までを幅広くカバー。

現代の働く女性が抱える心身の悩みに特化し
女性本来の体の機能を引き上げ、不安を解消する。

妊娠＆出産という女性のライフステージが大きく変化する
この時期を、前向きな力で進めるように
サポートするいインストラクターを育成します。

aratiが考える
マタニティヨガインストラクター

ポーズや体の理解はもちろん1人１人の《心》を大切にする

不調や悩みに
瞬時に対応する

応開力

不安を抱えやすい
時期がからこそ

安心感

心身のバランスを
うまく誘導できる

共感力

＼あなたの学びをサポートする／

最強の講師陣

Atsuko

都内人気スタジオにて
延べ2,000人以上の妊婦さん
へヨガクラスを提供。

- 全米ヨガアライアンス認定RYT200修了
- Janice Clarfield マタニティ-ヨガ TT 35 修了
- 全米ヨガアライアンス認定マタニティ-ヨガRPYT 85修了
- Bliss Baby yoga 産後ヨガTT修了
- シニアヨガTT修了
- Heart of yoga 集中講座修了
- 日本タッチケア協会認定指導者取得
- AEAJ認定アロマテラピー検定1級

Ayako

現役助産師
産院にて産前産後ケアをしながら、海外支援活動も行う

- 助産師
- 看護師
- 全米ヨガアライアンス認定200ヨガインストラクター
- 全米ヨガアライアンス認定マタニティヨガインストラクター
- 全米ヨガアライアンス認定親子キッズヨガインストラクター
- シニアヨガインストラクター
- NPO法人mama’s hug認定 マスターベビーシッター

昔のように、結婚したら自然に妊娠し
出産することが当たり前ではない時代。

“働く女性”の心身の状態を知り、
ヨガや生活習慣で本来の機能を呼び戻す

aratiのマタニティ講座はそこからスタート。

命に関わるからきちんと学ぶ

大切な命を守るママを
安心安全にサポート
するために
時間をかけて学びます

1コマ3.5時間
×
22回

カリキュラム

座学

- ヨガとは
- 婦人科系疾患と未妊
- 栄養と腸内環境
- アーユルヴェーダでみる妊娠期
- 妊娠の異常と合併症
- マイナートラブル
- 陣痛から分娩の過ごし方
- 産後クライシス
- 産後ケアとヨガ
- 母乳育児

実技

- マタニティヨガとは
- 呼吸法
- クラス前のほぐし
- 初期のアサナとポイント
- 中期のアサナとポイント
- 後期のアサナとポイント
- 禁忌
- 軽減法とプロップスの使い方
- 安全な指導法
- グループワーク

安心のサポート体制

- ８名以下の少人数
- 全回オンライン配信
- 無料補講制度
- 専用チャットを使用し
  いつでも質問がOK
- 初心者でもわかる
  基礎解剖学からスタート

オンラインだから
小さなお子様と一緒に
受講もできる！

欠席の対応

1. 無料補講日に欠席した回を履修する
2. アーカイブ視聴

卒業生、受講生向け

交流会を開催

活動の仕方、集客、レッスン中の疑問点など、講師も踏まえ情報共有しながらブラッシュアップできる場を作ります。

対面かオンラインかは、その時の生徒さんのニーズに合わせて対応

資格取得までの流れ

01

講座お申込み

HPのお申込み用フォームより送信。２～３営業日以内にお手続きのメールを送信

02

お申込金でお席確保＆テキスト発送

お申し込みより１週間以内に受講料を入金（分割可）

03

講座スタート

テキスト自宅へ郵送。専用予約サイトよりお席を確保→zoomのURLをお知らせ

04

テスト合格で修了証を発行

卒業テスト合格後、修了証を発行
アライアンス申請希望の場合は、初回代行申請あり

受講料

231,000円（税込）

1週間以内の
申込に限り

説明会参加特典

198,000円（税込）

※分割は3回まで（分割手数料なし）申込翌月末からスタート。
※講座受講にあたり、上記以外に会費等の手数料は一切かかりません。

よくある質問をまとめました

ヨガ資格はありませんが、大丈夫ですか？

体のことを初めて学ぶから向けに、基礎解剖学を学ぶ時間も設けています。
ポーズの指導に関しても、１から丁寧に指導＆練習しますので、ご安心ください。
講座の中で、生徒様同士でたくさん声に出す練習をすることで、卒業後すぐのお仕事でも緊張を最少限に抑えることができますよ！

妊娠出産の経験がありませんが、仕事になりますか？

もちろん大丈夫です。妊娠出産は1人1人全く違います。経験のある生徒さんから貴重な体験をシェアしていただいたり、講師の経験をたくさん聞くことで、実際体験していなくても、妊婦さんの気持ちに寄り添い正しく安全にリードできるインストラクターになれます。出産経験の有無は、資格取得やお仕事に全く影響しません。

よくある質問をまとめました

RPYT85に申請するにはどうしたらいいですか？

全米ヨガアライアンス協会が認定するRYT200を取得済みで、申請していることが１つ。さらに、マタニティヨガの実践時間数３０時間が必要です。
アライアンスに申請するメリット・デメリット等は説明会でもお話しています。

どうやってお仕事に繋げていったらいいでしょうか？

aratiのマタニティヨガインストラクター養成講座は、妊娠期だけでなく、その前後のサポートができることが大きな特徴です。
スタジオレッスンだけでなく、個人で活動されるのであれば、長期サポートができることも大きな魅力になります。ビジネス戦略など、arati会やWSなどでお話していますので、お気軽にご参加くださいませ。

無料説明会では
１対１であなたの悩みや不安点に
しっかりお答えしていきます

①LINEのチャット
②メニュー《説明会》→個別相談

LINEチャットも専任スタッフが
２４時間対応中。
お気軽にご相談くださいね。