

好きを深めて、

ありのままの自分で輝く

基礎知識が  
学べる

即戦力になるための  
ノウハウが学べる

ステップアップに

第15期2026年2月開講

# CALDO 【ヨガインストラクター養成講座】

※必ずしもヨガインストラクターになれるという事を保証するものではありません

2月～4月 毎週日曜日(※3/8除く)

9:00～13:00

場所：CALDO浜松町 定員：8名※定員になり次第締切

｜応募フォーム｜

非会員：264,000円(税込)

**CALDO会員：214,500円(税込)**

◀ 問い合わせ先 ▶

メール：[yogaacademia@inspa.co.jp](mailto:yogaacademia@inspa.co.jp)







## 講師プロフィール

**円華**（ヨガインストラクター/CALDOヨガインストラクター育成講師）

資格：CALDO認定インストラクター / 全米ヨガアライアンスRYT200

ひとつひとつ丁寧に解説していきます。

ヨガの経験が少なくても、身体が硬くても全く問題ありません。

理解が深まるとコントロールする力が上がり、筋力や柔軟性もアップ  
ご自分の心地の良いところでポーズがとれるようになります。

インストラクターには興味ないけどヨガの勉強をしたい方

せっかくなら好きなことの知識を深めてみたい方

身体を効率よく整えたい方のご応募お待ちしております！！

## 日程詳細

2月：1日、8日、15日、22日  
3月：1日、15日、22日、29日  
4月：5日、12日、19日、26日

全日程 9：00～13：00

## お支払について

カルド浜松町店頭または銀行振込

その他詳細は申込フォームの概要をご確認下さい

## 場所

CALDO 浜松町

03-6435-7973

東京都港区海岸1-2-3 汐留芝離宮ビルディング3F

●JR山手線・京浜東北線、東京モノレール「浜松町駅」北口から徒歩1分

●都営浅草線・都営大江戸線「大門駅」B1出口から徒歩2分



## 内容

「安全かつ効果的な指導を学び、ヨガを深める」

ヨガの基礎知識 / ヨガの基礎ポーズの習得  
基礎ポーズのティーチング / 解剖学 / 呼吸法  
ビギナークラスの指導法 / 運動指導の基礎  
ガイドライン / 実技テスト

養成の様子は  
Instagram  
をチェック！▶



※ 常温環境で行います