

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





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

●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