

Q&A

Q 年齢的に浮かないか不安です。
20代～50代の方が参加され、平均年齢は42歳です。

Q 身体が硬くても大丈夫ですか？
全く問題ありません。
身体の変化を楽しんでもらえると思います。

Q 資格は取得できますか？
『CALDOインストラクター認定』資格を取得できます。

Q カルドでレッスンを持てますか？
インストラクターを目指したい場合は、
講座卒業後、別途パーソナルレッスン(有料)を実施します。
その後、オーディションへの参加を促します。

ヨガ資格について

ヨガインストラクターの資格は、実はすべて民間資格です。団体ごとに内容や考え方もさまざま。

もし将来、インストラクターを目指すなら「資格を取ること」よりも
資格取得後にどんな経験が積めるかが大切になります。
多くのスタジオでは、採用時に実技チェック（オーディション）があり、
資格の有無よりも、これまでの経験や指導力が重視されます。

だからこそ、

- ✓ 学んだことを実践できる環境があるか
 - ✓ デビューまでの流れがイメージできるか
- は、講座選びの大きなポイントです。

また、ヨガにはさまざまなスタイルがあるため、
普段通っているスタジオの養成講座は 内容が腑に落ちやすく、
「自分が教える姿」も想像しやすくなります。

カルドの養成講座では、
実際にスタッフインストラクターが使用しているテキストをもとに、
ポーズの考え方やクラス構成を丁寧に学んでいきます。
ヨガの理解が深まることで、
・身体の使い方が変わる
・レッスンがより楽しくなる そんな変化を実感される方も多いです。

卒業後、デビューを目指す方には、フォローアップ（有料パーソナル）のサポートも行っています。
身体が硬くても、運動経験がなくても大丈夫。
安全にヨガを伝えるための基礎から学べるのが、カルドの養成講座の強みです。
カルドのヨガが好きな方へ。

「受ける側」から「伝える側」という選択肢も、のぞいてみませんか？