



Yoga Teacher Training
上位資格RYT500を目指す300時間コース

ECLORE
YOGA

自然豊かな宮古島で人気ヨガ国際ライセンス「RYT500」を取得しよう！
「ヨガ資格」も「仕事」も「休暇」も全て諦めなくてOKなのが、エクロールヨガのヨガワーケーションプランです。

「いつでも学べるeラーニング」+「宮古島での対面トレーニング」で単位取得。
さらに「個別指導」で不安なところを重点的にマンツーマンでも学べます。

また、このコースはヨガ資格の取得だけを目的にしていません。
通常の旅行よりも長期間、宮古島に滞在し暮らすように過ごしていただくことに重要なポイントが隠されています。
疲れ切った心身を回復させるためには積極的な休息が必要です。

このコースの中では、活躍できるヨガインストラクターになるためにも休息の重要性を体感して、指導に活かしてほしいと考えています。さらには本来のあなたの能力を蘇らせてほしいのです。

効率よく学びながら、宮古島の自然の中で「本当のあなた」と「あなたらしいライフスタイル」がきっと見つかります！

講座概要①

講座日程	宮古島ヨガ合宿：2023年11月10日（金）～11月16日（木）7日間 eラーニング学習開始日：2023年9月1日（金）
受講料	受講費：定価578,000円（税込）
受講料に含まれるもの	授業料 eラーニングシステム使用料 テスト代 修了証 テキスト
受講料に含まれないもの	交通費 宿泊費（無料宿泊キャンペーン利用の方を除く） 航空券 食事代 全米ヨガアライアンス協会RYT500の登録料（登録は任意） 学費お支払いの際にかかる銀行手数料 講座受講のための通信費
対面トレーニング会場	エクロールヨガ宮古島校
参加資格	●心身共に健康で、ご自身の個性に合わせ、無理をせず取り組むことができる方。 ●卒業後にご自身や周りの大切な人の健康や幸せのためにヨガを実践してくださる方。 ●ヨガインストラクター養成講座に対して意欲的に取り組むことができる方。 ●ご自身のペースに合わせコンスタントに学習を進めることができる方。 ※当プログラムはRYT200講座を修了している方が対象となる300時間分のトレーニングです。RYT200講座を修了されていない方は先にRYT200講座の受講をご検討ください。

講座概要②

eラーニング視聴期間	2023年9月1日（金）～2023年8月31日（土）
宮古島対面トレーニング欠席分の振替	コース開始日～終了日まで動画やコンテンツへ振替可能
講座特典	・経験豊富な講師チームの個別指導を無料で毎日追加でき、たっぷり対面授業を受けられる ・講師チームや経営陣との面談や開業相談、コンサルティングを無料で受けられる ・すぐに使える30クラスのシークエンステンプレート、100のクラステーマのアイデア ・講座終了後も継続して学べるヒントが満載のワークブック ・ヨガアート写真や動画など、撮影データを全て無料でもらえる ・シークレットイベント有
単位取得方法	eラーニング+宮古島対面ヨガトレーニング受講 eラーニングで学習に取り組み、宮古島校での対面ヨガトレーニングを受講することでRYT500をコンプリート！ 何度も合宿に参加したり、毎週スクールに通い続けたりしなくても信頼性の高い資格を確実に取得できます。 あなたの能力を国際ライセンスの上位資格RYT500という形で表現することができ指導者としての信頼性もアップ！ 単位取得はもちろん、予習復習に利用し、ご自身のペースで24時間いつでも学べるのがeラーニングの利点です。 RYT500：300時間 eラーニングRYT500履修分 宮古島トレーニング7日間 ・必須単位 8時～12時、14時～16時受講 ・個別指導（無料：毎日受講可） eラーニングの視聴期間はたっぷり1年間、自由な受講スタイルが可能です。

「宮古島を満喫する」という目標を持って、事前にeラーニングを終了させることも出来ます。「自宅でのeラーニングはどうしても後回しにしまい、進まない。」という方は「スタジオ」で「個別指導」と組み合わせながら受講することで無理なく続けられ、短期集中で資格取得が可能です。

宮古島で身につけた「ヨガと学びが生活の一部となった新しいライフスタイル」はきっとあなたの暮らしをより豊かで美しいものにしてくれると私たちは信じています。

あなたにぴったりのコンテンツを講師がセレクトして追加！

eラーニングは豊富なプログラムをオーダーメイドで組み合わせて受講できるメリットがあります。合宿参加後には、あなたのヨガをよく知る講師があなたにあったコンテンツをセレクトしてeラーニングに追加するので、あなたの長所を伸ばす、あなただけのためのプログラムを学べます。

一人一人に寄り添って学べるプログラムだから、資格を取得できるだけでなく「自信を持って教えられる」ヨガティーチャーになれるのがエクロールヨガのRYT500ヨガインストラクター養成講座です。

カリキュラム①

RYT500講座300時間で学ぶ内容：ADVANCE

TECHNIQUES TRAINING / PRACTICE ヨガテクニック理解・練習	ヨガサーダナ、アーサナ、プラーナーヤマ、瞑想、マントラ、伝統的な技法
TEACHING METHODOLOGY 指導技術	クラスの組み立て方、発声法、アジャスト、クラスマネージメント、マーケティング 立ち居振る舞い、言葉遣い、ヨガインストラクターに必要なコミュニケーションスキル、法律
ANATOMY AND PHYSIOLOGY ヨガの解剖生理学、バイオメカニクス	ヨガの解剖生理学、バイオメカニクス 機能解剖学と運動生理学、心身の安全、ストレスケア、身体の構造とエネルギー、 ケガをしない正しいアライメント
YOGA PHILOSOPHY, LIFESTYLE & ETHICS ヨガ基礎理論・歴史・哲学	ヨガ哲学、インド哲学、ヨガの思想や精神、実生活に結びつくヨガ哲学 指導者の倫理、ライフスタイル、カルマヨガの実践、ヨガ発展の歴史
PRACTICUM 指導練習	指導練習、観察、フィードバック、実践指導、レッスン受講、ニーズに合わせたクラスの作り方 オンライン指導、パーソナル指導、ヨガアート原則指導

カリキュラム②

RYT500講座300時間で学ぶ内容：ADVANCE

- ・RYT200レベル総復習
- ・約 70 種類のハタヨガのアーサナの徹底復習（ターダーサナとのつながり、アドバンスポーズの練習方法）
- ・プラーナーヤマの定義と分類、エネルギー、生徒・講師用の練習プラン
- ・上級講師を対象に行われていた「アーサナ分析」で受講生の姿勢を解析
- ・解剖生理学、バイオメカニクスに関する知見と技術を活かし、ヨガを科学的に捉える方法
- ・ヨガに必要な解剖生理学の理解と生徒さんへの指導に活かす方法
- ・アライメントとは？アーサナのアライメントは何を整えているのか？
- ・アーサナのアジャスト、オンライン時の指導でも効果的に行える調整方法
- ・瞑想とは何か、瞑想の歴史、効果、集中する練習、心を整える瞑想、感情のマネジメント
- ・生徒さんがヨガによるパフォーマンス向上を希望する場合の指針、能力向上をサポートできる提案
- ・ヨガによる怪我のリスクを考える上で大切な全身チェック
- ・アーサナ練習のための必須原則と方法、脚の筋力、膝の揺れ、足の運び、腰の位置
- ・ヨガとメンタルヘルス、ストレスとは何か？自律神経とストレスケア、ヨガの役割
- ・シークエンスの組み立て方、創造力の向上を促すトレーニング方法
- ・ヨガ専門用語、生徒さんへの指導やSNS投稿で間違いを伝えてしまわないための復習項目
- ・ミスアライメントに対する的確なティーチングスキル
- ・インストラクターの立ち居振る舞いや最低限の礼儀、ヨガ指導者としての精神性
- ・初心者から上級者の生徒さんへのアプローチ方法の違いや指導の工夫
- ・必ず理解できる！ヨガの歴史とインド哲学、古典ヨガから現代ヨガの知識整理
- ・知ればもっと楽しい、ヨガスートラ、バガヴァッドギーター、ハタヨガプラディーピカー、その他
- ・ヨガを仕事にすることへの考え方、ヨガビジネスの実務やマナー、ヨガインストラクター倫理
- ・フリーランスとしての活動方法、ヨガスタジオへの就職
- ・オンラインヨガ環境向上のヒント、機材アドバイス
- ・オーディション対策、面接対策、実際に採用担当が見ているのは何か？（就職相談室）
- ・ヨガインストラクターの安全管理、保険について（就職相談室）
- ・うっかり法律違反に注意！最低限必要な法律知識（音楽・画像・書籍等の著作権侵害・旅行業法違反のヨガリトリート・脱税）
- ・3つの原則で洗練できる！クラスの実践、ハタヨガクラスの応用、より的確なインストラクション練習
- ・インストラクションのレベルアップをするための方法
- ・インストラクションをする時あなたはどこを見えていますか？見る目を養うトレーニング
- ・生徒さんをしっかり観察・確認できない…どこから、そして誰から直すべきかわからない場合、インストラクターができていない練習とは？
- ・プレゼンテーション、自分の魅力や強みを活かすには？セルフアウェアネス
- ・コンサルティング、現状の把握と未来像の構築、あなたが目指すインストラクターへ近づく毎日の練習方法

よくあるご質問①

Q.このコースはオンラインと対面の混合ですが、ヨガアライアンスに承認されているのでしょうか？

A.はい、エクロールヨガは2023年分も申請を行い引き続き認定を受けています。COVID19の流行を受けて、ヨガアライアンスは新しい基準を設け、トレーニングをオンラインで取得できるようにしました。

Q. RYT500とは何ですか？

A.

●受講に関わる条件

500時間のヨガインストラクター養成講座を一つの全米ヨガアライアンス認定校で修了していること。

あるいは200時間のヨガインストラクター養成講座を200時間の全米ヨガアライアンス認定校で修了し、300時間のヨガインストラクター養成講座を同じ認定校、もしくは他の認定校で修了していること。500時間のトレーニングプログラムを500時間の認定校で修了していること。

●必要な指導時間

RYS 200 もしくは500のヨガインストラクター養成講座を修了後、最低100時間のヨガ指導経験

●必要な指導経験年数

規定なし

Q.宮古島での対面トレーニングに参加できない場合はどうすればよいですか？

A.対面トレーニングに変わる単位取得用コンテンツや課題に変更し、ご都合の良い時間に取り組んでいただけるようにサポートします。

Q.「宿題」はあるのでしょうか？

A.総時間数300時間の一部としてeラーニングに全て含まれています。それ以外の提出課題はありません。

Q.このコースの時間の内訳は？

A.宮古島でのヨガ合宿とeラーニングは3モジュールあり、それぞれ1ヶ月程度で完了するように設計されています。各モジュールは想定学習時間は約90時間ですが、内容や時間の配分に関して若干の違いがあることをご了承ください。

全体を通して学習していただくと規定時間以上を無理なく自然にこなせるように設定されています。

モジュール1（2023年9月1日追加）

モジュール2（2023年10月1日追加）

モジュール3（2023年11月1日追加）

宮古島合宿（2023年11月10日～）

よくあるご質問②

Q.このコースを修了するには、どのくらいの期間が必要ですか？

A.コースを修了し、認定証を受け取るまでの期間はモジュール3までのeラーニングの単位取得を完了し、11月の宮古島での対面トレーニング終了後になります。

対面トレーニングは11月16日に終了しますが（ヨガワーケーションに関して）、eラーニングにアクセスできるのは視聴期間の最終日まで時間があります。つまり、好きなだけ内容を見直すことも、時間をかけてコースを修了することも可能です。

Q.対面トレーニングまでに、ポーズすべてを覚えなければならないのでしょうか？

A.対面トレーニングまでに覚えなくても問題ありません。ヨガのポーズはとてたくさんあります。そのすべてが個人の骨格や体形に安全で有効なわけではありません。私たちは、グループレッスンでさまざまな体型に最も適したポーズに焦点を当てています。これらのポーズは、充実したプラクティスを生み出すコアとなる基礎的なポーズです。一通り目を通して出来そうなものだけ練習を進めていただき、疑問の残るものは講座中の練習時に質問したり個別指導を受講したりしてください。

Q.対面トレーニングまでに全ての学習コンテンツを終了しないといけませんか？

A.事前に学習できなくても受講期限までに学習し単位取得していただければ問題ありません。全てのeラーニングの単位取得を済ませて対面トレーニングに参加されると、終了と同時にRYT500の単位全ての習得をすることが可能です。（修了証は後日郵送になります）

特にお急ぎではない場合は受講期間中に学習をマイペースに進めてください。

Q.早くRYT500修了した場合はeラーニングの視聴はできなくなりますか？

A.いいえ、受講期間中は単位取得が終わった方も学習することが可能です。単位外のコンテンツもございますのでゆっくり繰り返し学習していただければ幸いです。

Q.eラーニングのコンテンツ内容やポーズについて質問したいことがあります。対面トレーニング中に質問できますか？

A.はい、授業中に講師にお声掛けいただくか、個別指導の予約をお取りください。質問だけでなくポーズのチェックやインストラクターデビュー、開業などに関するご相談もお受けいたします。個別指導、相談の予約はオリエンテーション時にご説明いたします。

Q.eラーニングはどのくらいのペースで行えばいいですか？

A. お仕事や家事、その他お忙しく過ごされる方が多いかもしれませんが、それぞれのペースで進めていただくことにはなりますが、比較的、対面トレーニング前の方が集中してオンライン学習に取り組めるかと思います。可能であれば毎日必ず一度はeラーニングにログインし数時間ずつでも取り組むことができると、学習や練習の習慣が付き、対面トレーニングへの心の準備もでき、安心できるかと思います。

また、対面トレーニング終了後に再度eラーニングを受講することで、一回目に視聴・練習した時よりも内容が深く理解できるため、やはり復習もできるだけ取り組んでいただきたいと思います。卒業後もコンスタントな練習が習慣付くようeラーニングをご利用ください。

Q.このコースでは、どのようなヨガを教えることができるようになるのでしょうか？

A.このトレーニングは、ヨガアート®システムを利用してヨガの本質を現代のライフスタイルに沿わせる形で学びます。スタイルやシステムの強制は全くなく、ヨガを教えるための土台を確かにするコースです。また、現代行われている様々なスタイル。流派のヨガにも触れていきます。

卒業生は現在、アシュタンガヨガ、シヴァナンダヨガ、そしてパワーヨガやヴィンヤサヨガ、陰ヨガ、マタニティヨガ、キッズヨガ、ヨガセラピーからリラクソヨガ、リストラティブヨガまで、あらゆるヨガを教えています。卒業生は自分のクラスを自由に表現し、ほとんどは様々な練習方法の組み合わせまたはエクレクティックスタイルとなっています。

Q.トレーニング料金に含まれない必要な教材はありますか？

A.トレーニング中に別途購入しなければならない教材はありません。

よくあるご質問③

Q.RYT500(300時間トレーニング)ではなく、RYT200だけ受けることはできますか？

A.RYT200のみ受講をご希望の場合はご相談ください。

Q.ヨガワーケーションとは何ですか？

A.ヨガワーケーションとは、日々のタスクをしながらヨガのある南国暮らしを楽しみ、同時にヨガ資格を取得できる新しい受講スタイルです。ヨガワーケーションでの宮古島滞在日数は7日間です。

エクロールヨガリトリートセンターは、宮古島の美しい海まで徒歩10分。毎日、ビーチで朝陽や夕陽を気軽に楽しめる環境です。eラーニングやリモートワークを快適に行える設備・サービスを整えております。

心身のバランスを取り戻したい方、休むことが苦手で自分を追い詰めてしまいがちな方にとてもオススメです。

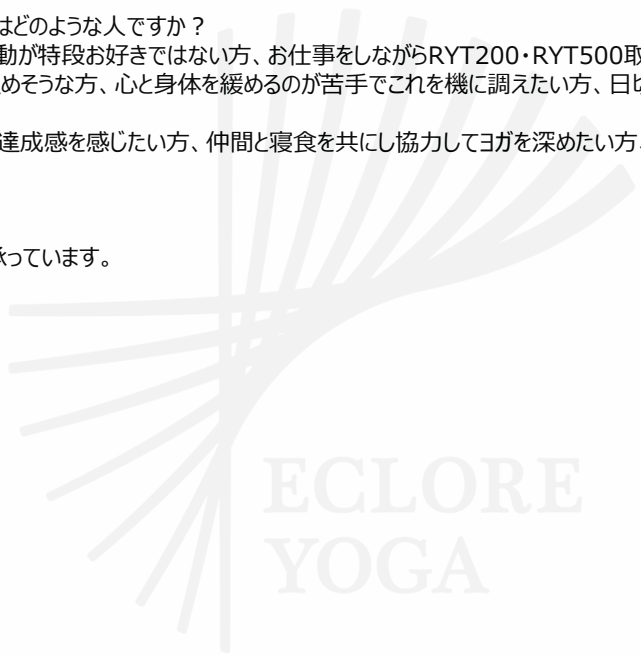
Q.合宿コースとヨガワーケーションコースで悩んでいます。ヨガワーケーションコースに向いているのはどのような人ですか？

A.自分のペースで受講を進めることができる受講スタイルの方がストレスを感じない方、団体行動が特段好きではない方、お仕事をしながらRYT200・RYT500取得にチャレンジしたい方、観光客ではなく暮らしの中でナチュラルな宮古島を体験してみたい方、長時間の対面講座を受けるよりも短時間の対面講座を受ける方が集中して取り組めそうな方、心と身体を緩めるのが苦手でこれを機に調えたい方、日頃頑張り過ぎてしまい疲れが溜まっている方など様々な方にオススメです。

合宿コースは、自分でペース配分をするのが苦手な皆と進める方が安心な方、何かを乗り越え達成感を感じたい方、仲間と寝食を共にし協力してヨガを深めたい方、個別指導よりもグループ指導をより多く受講したい方、全国から集まる様々な個性の同期に出会いたい方などにオススメです。宮古島合宿コースのページもご覧ください。

Q.RYT500の登録方法を教えてください。

A.講座修了と同時にeラーニングシステムにて登録方法が閲覧可能です。個別でのご相談も承っています。



300時間ヨガワーケーションスタイルヨガティーチャートレーニング

あなたの経験とヨガ指導力に磨きをかけ、ヨガの世界を広げるお手伝いをします。

このコースは、長年ヨガティーチャートレーニング（以下YTT）を実施してきたエクロールヨガの経験とヨガアート®メソッドを、最新のオンライン学習と対面トレーニングにバランスよく調和させた、他のプログラムにはないユニークなトレーニングです。

YTTで提供されるカリキュラムは、あなたがヨガコミュニティで提供するレパートリーを拡大する力を与え、知識とスキルを深め、洗練させることをサポートするものです。自分自身についてより深く学び、ヨガインストラクターとしての目的をより明確にし、ヨガの道において同じ価値観を持つ人たちと生涯続く関係を築いていくことができます。

このYTTの終了時には、高い能力だけでなく確固たる自信、あなたにとって良いライフスタイルを身につけていることでしょう。

このヨガアート®を土台としたYTTは、深いインパクトと意味のある方法で生徒を支援するための知識、スキルを提供するものです。

このYTTで得られるもの

この300時間YTTは、ヨガを教える上での主要なトピックをすべてカバーし、ヨガアライアンスのカリキュラム基準を満たし、基準時間以上のコンテンツを提供しています。

アーサナだけでなく、さまざまなスキルと知識、経験を積むためのトレーニングです。

マットの上でも外でも、自分のペースでヨガの知識を広げていきましょう。

このコースでは、生徒により多くのことを提供できるよう、RYT200の学びを基礎にさらに発展させていきます。

動画学習、ガイド付きホームプラクティス、ヨガドリル学習、レポートを含む便利なeラーニング（オンライントレーニング）は、あなたのスケジュールに合わせて学習でき、自分のペースで学習することが可能です。

1年間に渡るフレキシブルな形式をとっているため、トレーニングの全行程をあなたの生活に簡単に組み込むことができます。この柔軟な形式は、各モジュールの統合と探求のための十分な期間になるでしょう。視聴期間中はいつでもeラーニングにアクセスし、何度も復習することができます。

ワーケーションスタイルの対面講座を宮古島校で行い、グループディスカッション、Q&A、ヨガプラクティスで、あなたの学習と成長をさらにサポートします。

宮古島TTの合間に講師チームや他の受講生と交流し、創造性を広げていく中で個別的なサポートを受けることができます。

同じ志を持つ仲間が7日間宮古島で暮らし、その中でライフスタイルを整えながらヨガを学びます。エクロールヨガスクールではこの期間にヨガ仲間が生まれ、TT終了後もその素晴らしい関係性がずっと続くことが多いのです。

300時間認定証： トレーニングを修了すると、300時間認定証が発行され、ヨガアライアンスに登録されたヨガ講師RYT500となることができます。

私たちエクロールヨガ講師チームは、国際的に高く評価されているヨガ講師として数十年の経験と学問的背景から、ヨガアライアンスの基準時間を上回るトレーニングを提供しています。エクロールヨガ講師チームは、ヨガの歴史とインド哲学、人体解剖学・生理学、社会と対人関係の力学、存在と意識に関する東洋と西洋の理論を深く学び、ヨガを健康的な生活のために活かしたいと考えています。

ヨガをより洗練されたリソースとするために、また独断的ではなく、初心者でも理解しやすく、早い段階で統合的な視点をもたらすことを目指すため、ヨガアート®というシステムを導入しています。

ヨガアート®とは自己表現アートセラピーの側面を持ったハタヨガのスタイルです。

オンライン学習のメリット

対面式とオンラインには、それぞれメリットとデメリットがあります。エクロールヨガのオンライントレーニングはeラーニングシステムを利用しています。対面式と同じ実質的な内容を提供し、さらに、自分のペースで学習可能で、収録された内容を好きな時に繰り返し学習できるなどの利点があります。ヨガ講師としてさらなる成長を目指す上で、このシステムと柔軟性は、あなたらしい学習方法を選択するのに最適な助けとなることでしょう。

学びを浸透させ情報を統合するための時間

多くの人にとって、繰り返し学習することが必要ですが、対面式のトレーニングはライブであるため、教材を「再視聴」したり、再度アクセスすることはできません。オンライン学習では、視聴期間中は、講義やクラスを何度でも視聴することができます。このため、学習効果が上がるだけでなく、学びを浸透させ情報を統合する時間も十分に確保できます。授業で学んだ教えや方法、理論を実践し、その過程で理解できなかったことや、十分に理解できなかったことを再度見直すことができます。

当コースの対象者

この300時間のコースではヨガを学ぶだけでなく、自分自身の在り方を問う時間にしてもらいたいと考えています。ライフスタイルから自分自身を整え、心身の土台や軸を再構築するべく宮古島での暮らしを丁寧に味わいます。

自分に対して無意識に行っている無理や、習慣的な悪いパターンを崩し、健やかなペースを目指します。

またヨガを深く学び、精神性、知性、創造性をもって生涯にわたってヨガを練習し自分自身を洗練させたいと願う人のためにデザインされたものです。

もしあなたが、自分の知識やスキルに自信がなく心身への違和感があると感じ、常に自分には学ぶべきことがあると感じているなら、この300時間コースはあなたのためのものです。