

maternity yoga

マタニティヨガ

妊娠は心身に大きな変化をもたらします。

その変化をより前向きに受け入れ、その体験を楽しむために、マタニティヨガはとても有効です。

そして、マタニティヨガは産婦が持つ本来の女性的本能を呼び起こさせてくれます。

それは、自身の身体を知ること、心を知ること、新しい命、赤ちゃんの存在を知ることへと繋がっています。

具体的な妊婦に適したアーサナ、呼吸法に加え、マタニティヨガの効用、禁忌、注意点なども学んでいきます。

また、助産師の特別講師による、妊娠期の解剖生理学の講義もあり、マタニティの身体の変化を分かりやすく理解し、安全なクラス指導ができる養成コースです。

■日 程: 2025年12月26日(金)～29日(月)

■時 間: ※下記スケジュールをご確認ください

■会 場: クシャナヨガスクール たまプラーザ校

■講 師: 長島千比呂 ■特別講師: 助産師 向山彩

■受講費: 129,800円(通学) 107,800円(オンライン)

※1月4日の「産後ケア講座」と同時受講で2,000円引き

■受講資格: RYT200時間取得者(別スクールでの取得者も参加可能)

■取得可能資格: kSaNa Yoga 認定 マタニティヨガ指導者資格

■YACEP単位時間: TTP9.5h / TM9.5h / AP3h

■スケジュール:

12/26(金)	13:00-15:00	マタニティヨガ基礎(1)
	15:00-18:00	妊婦解剖生理 [特別講師]
12/27(土)	11:00-13:00	マタニティヨガ基礎(2)
	13:00-14:00	休憩
12/28(日)	14:00-18:00	マタニティのためのアーサナ
	13:00-18:00	マタニティのためのアーサナ
12/29(月)	9:00-11:00	マタニティのためのアーサナ
	11:00-12:00	マタニティのためのメディテーション(1)
12/29(月)	12:00-13:00	休憩
	13:00-14:00	マタニティのためのメディテーション(2)
	14:00-16:00	マタニティヨガ指導法

■お申し込み期限: 〈早割〉10月27日(日) 〈最終〉12月12日(金)

※お申し込みは既定のエントリーシートをご提出ください。



お申し込み・お問合せは、お電話 / メール / スタジオ受付 にて

TEL: 045-309-7293 (たまプラーザ校) Mail: reserve@ksana-yoga.com

クシャナヨガスクールRYT事務局 担当 吉見(Sophie) / 戸張(Takayuki) / 宮入(Makoto)



マタニティヨガインストラクター養成コース

kSaNa® Yoga 認定

TTC概要

■日程：

2025年12月26日(金)～29日(月)

■場所：

kSaNa Yoga School たまプラーザ校

〒225-0002 横浜市青葉区美しが丘2-19-6-2F&3F

■スケジュール：

12/26(金) 13:00～18:00

12/27(土) 11:00～18:00

12/28(日) 13:00～18:00

12/29(月) 9:00～16:00

*2026/1/4(月)は産後ケアのためのヨガ講座開催(YACEP)

詳細は、別紙にてご覧ください。同時受講可能。

■定員：

15名（最小催行人数6名）

■参加要件：

RYT200(全米ヨガアライアンス認定200時間ヨガ指導者資格)取得者

■取得可能資格：

kSaNa Yoga 認定 マタニティヨガ指導者資格

■その他：

【割引制度有】

- ① 早期申込割引 → 5,000円引き(早割期限2025/10/27)
- ② kSaNa+Stha(クシャナプラスタ)割引き → 5,000円引き
- ③ 産後ケア講座同時申込割引 → 2,000円引き

※一部併用できない割引もございます。

受講料

スタジオ受講 ¥129,800

オンライン受講 ¥107,800

■受講料に含まれるもの：受講費、テキスト代



早期お申込で早割が適用に！

■申込締切：2025年12月12日(金)

2025年10月27日(木)までのお申込で
受講料を5,000円割引!!

■お支払い期日：12月16日(火)