

マイヨガ認定

あなたが変わる
スクールがここにある。

**新しい私へ
ステップアップ!!**

「マイヨガ認定」のスクールは、
「ヨガを自分でできるようになりたい」「もっとキレイにポーズを見せたい」
「内面から美しくなりたい」貴方のためのスクールです。
身体の使い方を知り、ポーズをさらに深められる内容となっております。
オンライン受講、スタジオ受講を選べます。
今からヨガを始める方には特にオススメです。
1 講座 1 時間で気軽に始めやすく、全部で9つのプログラムで構成しております。
1 講座修了ごとに修了証が受け取れます。さらに全ての講座を修了すると
「マイヨガ認定」のライセンス取得、過程修業となります。



New
新設
スクール
だから
始めやすい

自宅でもできるピラティス・ヨガで
自分を変える。

マイヨガ認定講座内容

レベル	講座内容
レベル I	①ヨガの歴史・考えを知る*
	②呼吸法の使い分け
	③座位のポーズ I
レベル II	④座位のポーズ II
	⑤四つん這いのポーズ
レベル III	⑥立ちポーズ I
	⑦バランスポーズ
レベル IV	⑧太陽礼拝
	⑨仰向けポーズ

定員	各講座 最大 10 名 (最低遂行人数 3 名以上)	
参加費用	一般の方	Vivo 会員
	◆各講座…………… 3,500 円(税別) Live 配信レッスン受講チケット 1 回付	◆各講座…………… 3,000 円(税別) Live 配信レッスン受講チケット 1 回付
◆一括払いにすると 1 回あたり 500 円お得!! ◆全講座一括払い 27,000 円(税別) Live 配信レッスン受講チケット 20 回付	◆一括払いにすると 1 回あたり 500 円お得!! ◆全講座一括払い 22,500 円(税別) Live 配信レッスン受講チケット 20 回付	

※それぞれスポーツクラブ Vivo・Vivo Bearsi から生配信を行っている
スタジオオンラインレッスン受講チケット付き
※すべてテキスト代込みの価格です。

受講方法 ①～⑨の講座は、難易度別になっている為、①は最初に受講が必須。
②～⑨はレベル順に受講をおススメしていますが、ご自由に受講可能です。

申込締切 各開講日前日**13:00**まで

お申込方法 右記の URL または右記の QR コードを読み取って、
「楽トレfit」サイトよりお申込み・ご購入できます。 **SEARCH** **楽トレfit** **GO**

<https://rakutore-fit.com>



**開講場所・スケジュールなど
詳細は裏面へ**



**Vivo Colours
とは?**

Vivo Colours は株式会社 saps. のインストラクター養成機関でありオリジナルプログラム開発機関です。
人はそれぞれカラー（個性）があり無限の可能性を秘めています。自分自身の色を見出して欲しいそんな思い
を込めて「Color」にあなたの色を足すという意味で「u」を足して「Colours（カラース）」と名付けました。
外部向けにプログラム提供支援も行っています（ヨガ、ピラティスリフォーマーの養成）。

多くの方が卒業されて
インストラクターとして
活躍されています。

もちろんコロナ対策も万全で開講いたします。スタジオ受講の場合、問診票の記入と検温にご協力をお願いしております。



**オンライン
&
スタジオ**
両方での参加が
可能

各講座 10 名
最低遂行人数
3 名以上



マスク着用
レッスン受講時は、マスクを着用し、一定の間隔をあけて行っておりますので、安心して受けていただけます。



施設全体の除菌対策
施設内全体を定期的に清掃・除菌を行っております。



施設内の換気
施設内の窓・扉を開け、常に外と中の空気を入れ替えております。



空間除菌を実施
スタジオ内は、常に加湿器で、空気の乾燥を防ぎながら、ディフュエンドウオーターで空間除菌を実施しております。

saps.
sports
assist
possibility
support

マイヨガ認定講座スケジュール

9月スケジュール

*マークは最初に受講が必要です。②～⑨はレベル順に受講をおすすめしておりますが、ご自由に受講可能です。

開講日	時間	講座内容	開講場所 / オンライン配信店
9月4日(金)	13:00～14:00	レベルⅠ ①ヨガの歴史・考えを知る*	Vivo Bearsi 香櫨園
9月4日(金)	15:45～16:45	レベルⅠ ②呼吸法の使い分け	Vivo Bearsi 香櫨園
9月10日(木)	13:00～14:00	レベルⅡ ③座位のポーズⅠ	喜連瓜破 スポーツクラブ Vivo
9月10日(木)	15:30～16:30	レベルⅡ ④座位のポーズⅡ	喜連瓜破 スポーツクラブ Vivo
9月15日(火)	13:30～14:30	レベルⅠ ①ヨガの歴史・考えを知る*	ホテルセトレ スポーツクラブ Vivo
9月15日(火)	15:00～16:00	レベルⅡ ⑤四つん這いのポーズ	ホテルセトレ スポーツクラブ Vivo
9月18日(金)	13:30～14:30	レベルⅢ ⑥立ちポーズⅠ	株式会社 サップス 研修センター
9月18日(金)	15:00～16:00	レベルⅢ ⑦バランスポーズ	株式会社 サップス 研修センター
9月24日(木)	14:30～15:30	レベルⅣ ⑧太陽礼拝	スポーツクラブ Vivo in ホテルヒューイット甲子園
9月24日(木)	15:45～16:45	レベルⅣ ⑨仰向けポーズ	スポーツクラブ Vivo in ホテルヒューイット甲子園

10月スケジュール

*マークは最初に受講が必要です。②～⑨はレベル順に受講をおすすめしておりますが、ご自由に受講可能です。


開講日	時間	講座内容	開講場所 / オンライン配信店
10月2日(金)	11:30～12:30	レベルⅠ ①ヨガの歴史・考えを知る*	神戸北町スポーツクラブ Vivo
10月2日(金)	15:45～16:45	レベルⅡ ④座位のポーズⅡ	Vivo Bearsi 香櫨園
10月6日(火)	13:30～14:30	レベルⅠ ②呼吸法の使い分け	ホテルセトレ スポーツクラブ Vivo
10月6日(火)	15:00～16:00	レベルⅡ ③座位のポーズⅠ	ホテルセトレ スポーツクラブ Vivo
10月15日(木)	14:00～15:00	レベルⅢ ⑥立ちポーズⅠ	喜連瓜破 スポーツクラブ Vivo
10月15日(木)	15:30～16:30	レベルⅠ ①ヨガの歴史・考えを知る*	喜連瓜破 スポーツクラブ Vivo
10月20日(火)	13:30～14:30	レベルⅣ ⑧太陽礼拝	Vivo Bearsi 中山観音
10月20日(火)	15:00～16:00	レベルⅣ ⑨仰向けポーズ	Vivo Bearsi 中山観音
10月29日(木)	14:30～15:30	レベルⅡ ⑤四つん這いのポーズ	スポーツクラブ Vivo in ホテルヒューイット甲子園
10月29日(木)	15:45～16:45	レベルⅢ ⑦バランスポーズ	スポーツクラブ Vivo in ホテルヒューイット甲子園


マイヨガ認定講座 開講場所


全ての開講場所でオンラインでの受講もしくはスタジオでの受講選択が可能です。

喜連瓜破 スポーツクラブ Vivo
〒547-0024 大阪市平野区瓜破 2-1-17 with ビル 2,3,4F
06-6760-6600 [詳細はこちら▶](#) 

神戸北町スポーツクラブ Vivo
〒651-1233 神戸市北区日の峰 2-3-1
078-581-1009 [詳細はこちら▶](#) 

ホテルセトレ スポーツクラブ Vivo
〒655-0036 神戸市垂水区海岸通 11-1
078-704-3355 [詳細はこちら▶](#) 

スポーツクラブ Vivo in ホテルヒューイット甲子園
〒663-8166 西宮市甲子園高潮町 3-30 ホテルヒューイット甲子園 4.5階
0798-48-0080 [詳細はこちら▶](#) 

Vivo Bearsi 香櫨園
〒662-0975 西宮市市庭町 9-12
0798-35-6660 [詳細はこちら▶](#) 

Vivo Bearsi 中山観音
〒665-0867 宝塚市売布東の町 21-22 ダイエー宝塚中山店 2F
0797-83-6606 [詳細はこちら▶](#) 

ONLINE 株式会社サップス 本社 研修センター
〒659-0067 芦屋市茶屋之町 2番 22号 E-mail▶info@sa-ps.jp
0797-35-6350 [詳細はこちら▶](#) 

オンライン体験・受講は『ZOOM Cloud Meetings』を使用して体験会・講座を行います。

