

# 送付状

Active Body School



拝啓

ますますご清栄のことと心よりお慶び申し上げます。

この度は私共のスクールにご興味をお持ちいただき資料請求して頂いたこと厚く御礼申し上げます。

早速ではございますが下記の「添付資料一覧」にあります資料をお送りします。  
内容をご確認いただき、ご不明な点がございましたらお気軽にお電話またはメールにてお問い合わせ下さい。

スクールの雰囲気を実際に感じて頂きたい体験レッスンもご用意しておりますので  
お気軽にご参加ください。

スタッフ一同心よりお待ちしております。

敬具

**※4月末まで入会金半額(1万5千)キャンペーン実施中です。お申し込みはお早めに！**

## 添付資料

どの順番でお読みいただいても結構ですが、上から順番に資料を読んでいただくと、よりわかりやすいようになっております。

- |                   |                                   |
|-------------------|-----------------------------------|
| 1. スクールパンフレット     | ActiveBodySchool(アクティブボディスクール)の紹介 |
| 2. 他校との違い         | ActiveBodySchoolの特色               |
| 3. 各コース説明・料金表     | 各コースの内容、料金についての説明                 |
| 4. カリキュラム         | カリキュラムの内容                         |
| 5. 週間スケジュール       | 週間のスケジュール表                        |
| 6. 講師紹介           | 担当講師のご紹介                          |
| 7. ボディムーブズについて    | 提携先ボディムーブズの紹介                     |
| 8. スクール見学について     | 体験レッスンなどスクール見学についてのご案内です          |
| 9. お申し込みから卒業までの流れ | 資料請求から卒業までの手順を示しています              |

## 他校との違いについて

Active Body Schoolのミッションは

「正しい知識を持ったインストラクターを世に送り出すこと」

「一人一人に合ったインストラクターへの道を用意する」

「スクールとして社会貢献に携わる」

です。

フィットネス業界では現在ヨガのインストラクターが余剰になっている状態。それなのにオーディションを行うと驚くほど「**きちんとした知識を持ったインストラクターが少ない**」そうです。

当スクールのカリキュラムは、**年間5000本**のレッスンに人材を輩出し、大手フィットネスクラブのインストラクター養成や各種専門学校での講師業務を行っている、提携先「ボディムーブズ」が作成しているので、現場で活躍できる、実際に必要とされている「**正しい知識を持った**」インストラクターを養成することができます。

その為、解剖学や心理学にも重点を置いています。4,000年のヨガの歴史・知識と、身体の基礎知識の両面を身につけることができ、**ヨガ特有のカラーにもフィットネスにも偏らない知識が身に付きます**。

### 【その他のActive Body Schoolの特徴】

- ・ポーズが取れない相手に対しても適切な指導ができるようになります
- ・質の高いレッスンを受けたインストラクターだから、卒業後に高い報酬を得ることができる
- ・ヨガの呼吸に大事な“空気”を守るため、コース修了時に、業者に委託し**レッスン料の一部で苗木を一本植林**させていただきます。（植林後には証明書が発行されます。）

### 【カリキュラムのポイント】

- 柔軟性や体力測定を行いパーソナルシートを作成。個人個人に合わせたアドバイスをします。
- 解剖学や心理学など学科の内容が充実、ヨガの歴史などについても学べます
- ポーズを取りにくい人へのアプローチ法なども伝授

### 【今後の予定】

- ・オシャレな**北欧スタイル**のフィットネスツール「ジムスティック」を使った資格取得プログラムの導入
- ・**マタニティ**や**シニア向け**のヨガをインストラクター向けワークショップとして開催
- ・**インターナショナル**なライセンスの導入



## 各コース説明、料金表

※入学金は初回のみです。

### ヨガベーシックコース(6ヶ月 最長1年) (入学金:3万円 受講料:27万円 [教材費・税込] )

柔軟性、バランス力、筋力などのフィジカルチェックから始まり、柔軟性アップや体力アップも取り入れ、ヨガをしたことがないという方も取り組みやすくなっています。

体力アップのレッスンは北欧のフィットネスツール「ジムスティック」を使うオリジナルメニュー。大手フィットネスクラブの講師教育も担当する講師が行う解剖学や、栄養学、スポーツ医学などインストラクターを育てるプロから習うことができます。初心者からプロ志向の方まで、しっかりと学べるコースです。健康や美容に役に立つ知識もいっぱいです。

※国際ナショナルクロスフィットネス協会よりヨガインストラクターの認定証を発行します。

#### カリキュラム概要(詳細は別紙参照)

レッスン受講	50h	フィジカルチェック、柔軟性UP・体力UP、コアの強化バランス力UP、柔軟性を向上しポーズの完成度をUP。ポーズやレッスン構成を学び、アーサナや指導スキル向上など
ヨガ講義	54h	基本ポーズ(ヨガに関する解剖学、変換法、アプローチ法)、レッスン形式のロールプレイング、目的や症状に合ったオリジナルプログラム作成法など
学科	20h	骨格筋・骨・関節について、神経系、体力の構成要素とフィジカルチェック。栄養の基礎知識・効果的な栄養摂取について。肩・腰・膝等の障害について など
卒業試験	4h	
卒業式	2h	
トータル	130h	

### ヨガプロコース(2ヶ月 最長) (入学金:3万円 受講料:10万円 [教材費・税込])

現在ヨガのインストラクターやダンス、バレエ、フィットネスなどのインストラクターとして活躍している人が、更なるスキルアップとして受講するコース。

※国際ナショナルクロスフィットネス協会よりヨガプロインストラクターの認定証を発行します。

#### カリキュラム概要(詳細は別紙参照)

レッスン受講	10h	フリースタイルで自分が強化したいポーズや、ヨガとピラティスの違いを知るためにピラティスのレッスンを受けることができます
ヨガ講義	24h	柔軟性や体力のチェック、現場でフィジカルチェックを行う方法やフィジカルチェックからパーソナルプログラムを構成する方法など
学科		
卒業試験	2h	
卒業式		
トータル	36h	

ピラティスベーシックコース(5ヶ月 最長9カ月) 料金(入学金:3万円 受講料:15万円または20万円※学科の選択により値段が異なります。[教材費・税込])

初心者からピラティスインストラクターを目指したい方、現在ヨガのインストラクターやダンス、バレエ、フィットネスなどのインストラクターとして活躍している人が、ピラティスインストラクターになるためのコースです。

※インターナショナルクロスフィットネス協会よりピラティスインストラクターの認定証を発行します。

カリキュラム概要(詳細は別紙参照)

レッスン受講	16h	<p>◆最初にフィジカルチェックを行い、各個人の体力や柔軟性を確認し、それぞれに合ったレッスン内容を講師が提案します。</p> <p>◆バランス力・体力(筋力)・柔軟性の向上を目指しつつ、様々なレッスンを選択して受けることができます。</p> <p>◆ピラティスのレッスンではポージング技術を高めたり、講義で学んだことを復習・実践できる場としても使用します。またレッスンを通しての流れも勉強することができます。</p>
ピラティス講義	36h	ピラティスの歴史や用語、ピラティスのABC&6つの方法 インストラクターとしての機能解剖学知識、障害予防におけるピラティスの役割。ピラティスの用語、基本動作と呼吸法の習得 など
学科	6hまたは20h	必須学科 骨格筋・骨・関節、体力の構成要素とフィジカルチェックなど
卒業試験	2h	実技と筆記の試験をおこないます
トータル	60hまたは74h	

お支払いは下記口座への一括払い、または分割払いになります。クレジットカードでのお支払いも可。お支払方法に関しましてはスタッフにご相談ください。

【振込口座】

銀行

アクティブボディスクール

〒150-0041 渋谷区神南

Active Body School



<http://www. .com/>

# ヨガ : ベーシック

A. 月曜コース【 5/18 ~ 】

B. 日曜コース【 5/17 ~ 】

【①講義60時間&②学科20時間&③レッスン50時間】

学科とレッスンは入学手続きが終了すれば受講できます

5月生

## ①ヨガ ベーシック講義(全60時間)

時間	研修項目	講義内容
5/18 月曜 5/17 日曜	4h ヨーガとは!?	ヨーガの歴史・流派とヨーガ哲学(八支則、五戒・五訓) とデモレッスン
5/25 月曜 5/24 日曜	4h ヨーガの基本事項と調気法	ヨーガ用語と関連事項、調気法・基本体位とその実践
6/1 月曜 5/31 日曜	3h 基本ポーズ実践1	太陽礼拝A,基本ポーズNo.3~6の練習と各ポイント(ヨガ解剖、変換法、アプローチ法)
6/15 月曜 6/14 日曜	3h 基本ポーズ実践2	基本ポーズNo.7~15の練習と各ポイント(ヨガ解剖、変換法、アプローチ法)
6/22 月曜 6/21 日曜	4h 基本ポーズ実践3	基本ポーズNo.16~24練習と各ポイント(ヨガ解剖・変換法、アプローチ法)
6/29 月曜 6/28 日曜	4h 基本ポーズ実践4	太陽礼拝B,基本ポーズNo.25~28練習と各ポイント(ヨガ解剖・変換法、アプローチ法)
7/6 月曜 7/5 日曜	4h クラス作り&指導法	クラス作りの『マル秘』テクニックとリードの取り方、シャヴァアサの実践
7/13 月曜 7/12 日曜	4h ロールプレイング1	基本ポーズNo.1~10の指導練習
7/27 月曜 7/26 日曜	4h ロールプレイング2	基本ポーズNo.11~20の指導練習
8/3 月曜 8/2 日曜	4h ロールプレイング3	基本ポーズNo.12~28、太陽礼拝の指導練習
8/10 月曜 8/9 日曜	4h レッスンロールプレイング1&レッスン構成	レッスン形式のロールプレイング1回目(指導練習)とレッスン構成
8/24 月曜 8/23 日曜	4h レッスンロールプレイング2&レッスン構成	レッスン形式のロールプレイング2回目(指導練習)
8/31 月曜 8/30 日曜	4h レッスンロールプレイング3&レッスン構成	レッスン形式のロールプレイング3回目(指導練習)
9/14 月曜 9/13 日曜	4h 発表会(プレ指導)	プレレッスンと補足事項(再確認事項・質疑応答)
10/5 月曜 10/4 日曜	4h 卒業試験	筆記と実技試験の実施
10/18 日曜 10/18 日曜	2h 卒業式	オーディション対策と修了証の授与

## ②学課カリキュラム(全20時間)

時間	研修項目	講義内容
2h	機能解剖学Ⅰ	骨格筋・骨・関節
2h	機能解剖学Ⅱ	神経系
2h	トレーニング理論	トレーニングの原理・原則
2h	生理学Ⅰ	運動と呼吸循環
2h	生理学Ⅱ	筋収縮のメカニズム
2h	体力学Ⅰ	体力の構成要素とフィジカルチェック
2h	栄養学Ⅰ	栄養の基礎知識・効果的な栄養摂取について
2h	スポーツ医学(内科系)	生活習慣病について
2h	スポーツ医学(外科系)	肩・腰・膝等の障害について
2h	行動心理学・モチベーションコーチング	行動心理と参加者のやる気を高める方法

◆平日&土日に定期的に講義を行います。

◆日程(曜日・時間)は約2ヶ月に1回の割合でローテーションします。

◆都合の良いタイミングで受講ができます。

## ③スタジオ・レッスン(全50時間)

◆レッスンは毎日実施。自分のスケジュールに合わせて受けられるのでレッスン感覚で通えます。

◆スタジオレッスンは選択制となっており、週に2~3回のペースで受講することをお勧めします。  
 ◆最初にフィジカルチェックを行い、各個人の体力や柔軟性を確認し、それぞれに合ったレッスン内容を講師が提案します。  
 ◆バランス力・体力(筋力)・柔軟性の向上を目指しつつ、下記のレッスンを自由に選択して受けることができます。  
 ◆またレッスンではヨガのポーズ技術を高めたり、講義で学んだことを復習・実践できる場としても使用します。

時間	レッスン内容
YOGA ベーシック YOGA	1h 呼吸法とヨガの基本的なポーズ(アーサナ)を行うクラスです。一つ一つの動作を丁寧に進めて行きますので、初めての方でも無理なく御参加頂けます。
YOGA リラックス YOGA	1h 深くゆったりとした呼吸法と動きで、全身を無理なくほぐしていきます。日常生活で蓄積した疲労やストレスをやさしく癒していく内容です。
YOGA アクティブ YOGA	1h 太陽礼拝をベースにした、パワー系ヨガのクラスです。運動性のある動きでアクティブに展開する内容です。柔軟性や筋力、バランス能力を高めるのに最適なクラスで、ベーシックYOGAに慣れた方向けの中・上級クラスです。
YOGA 瞑想&ヨガ	1h 瞑想を重視したレッスン内容です。動的瞑想(アーサナ)と静的瞑想(メディテーション)を組み合わせる事で、より深い心身の解放を体感していきます。
YOGA YOGA プラス	1h 深くゆったりとした呼吸法と動きで、全身を無理なくほぐしていきます。日常生活で蓄積した疲労やストレスをやさしく癒していく内容です。
柔軟性up	1h ヨガやピラティスに必要な柔軟性を高めるクラスです。関節の動きを滑らかにし、無理なく柔軟性を高めるプログラムです。ポーズの完成度を上げるためにも効果的です。
体力up	1h ヨガやピラティスに必要な筋力や筋持久力を高めるクラスです。コア(体幹部)の強化と共に上肢・下肢にしなやかな筋肉をつけるプログラムで、ポーズの安定感を高めていきます。
PILATES ピラティス	1h ピラティスのに基本的なクラスです。ピラティスの呼吸法や基本動作、そして、ポーズまで丁寧に進めて行きます。初めての方も安心してご参加いただけます。
ワークショップ スキルアップ	1h 各フィットネスインストラクターのスキルアップを手掛けるボディムーブズや、外部のインストラクターが行う様々なレッスンに参加できます。(右記のようなものを予定:ジムスティック、ノルディックウォーキング、シニアヨガ、マタニティヨガ他)

# ピラティス : ベーシック

受講期間(5ヶ月 最長9カ月) 料金(入学金:3万円 受講料:15万円または20万円)

## 【①講義38時間&②学科(6または20)時間&③レッスン16時間】

### ①ピラティス ベーシック講義(全38時間)

	研修項目	講義内容
1	オリエンテーション	講師紹介、自己紹介、デモレッスン
2	ピラティスの歴史	ピラティスの歴史、ピラティスのABC&六つのポイント
3	機能解剖学	インストラクターとしての機能解剖学知識
4	障害予防とピラティス	障害予防におけるピラティスの役割
5	呼吸法&基本動作習得	ピラティスの用語、基本動作と呼吸法の習得
6	準備運動&基本のポジション	骨盤・股関節の動き、基本のポジションの確認と準備運動
7	基本ポーズ実践1	基本ポーズNo.1~6練習と各ポイント(変換要素の確認等)
8	基本ポーズ実践2	基本ポーズNo.7~11練習と各ポイント(変換要素の確認等)
9	基本ポーズ実践3	基本ポーズNo.12~16練習と各ポイント(変換要素の確認等)
10	基本ポーズ実践4	基本ポーズNo.17~21練習と各ポイント(変換要素の確認等)
11	ロールプレイング1	基本ポーズNo.1~6の指導練習
12	ロールプレイング2	基本ポーズNo.7~11の指導練習
13	ロールプレイング3	基本ポーズNo.12~16の指導練習
14	ロールプレイング4	基本ポーズNo.21~25の指導練習
15	レッスンロールプレイング1	レッスン形式のロールプレイング1回目(指導練習)
16	レッスンロールプレイング2	レッスン形式のロールプレイング2回目(指導練習)
17	レッスンロールプレイング3	レッスン形式のロールプレイング3回目(指導練習)
18	レッスンロールプレイング4	レッスン形式のロールプレイング4回目(指導練習)
19	修了試験	実技と筆記の試験をおこないます

※講義の中に実技レッスンが含まれます

### ②学課カリキュラム(6時間または20時間)

時間	研修項目	講義内容
2h	機能解剖学Ⅰ	骨格筋・骨・関節
2h	体力学Ⅰ	体力の構成要素とフィジカルチェック
2h	スポーツ医学(外科系)	肩・腰・膝等の障害について

※下記研修項目を受講する場合は別途費用が発生します

2h	機能解剖学Ⅱ	神経系
2h	生理学Ⅰ	運動と呼吸循環
2h	生理学Ⅱ	筋収縮のメカニズム
2h	栄養学Ⅰ	栄養の基礎知識・効果的な栄養摂取について
2h	スポーツ医学(内科系)	生活習慣病について
2h	トレーニング理論	トレーニングの原理・原則
2h	行動心理学・モチベーションコーチング	行動心理と参加者のやる気を高める方法

### ③スタジオ・レッスン(全16時間)

	受講レッスン概要	目的
1	フリーレッスン	<p>◆最初にフィジカルチェックを行い、各個人の体力や柔軟性を確認し、それぞれに合ったレッスン内容を講師が提案します。</p> <p>◆バランス力・体力(筋力)・柔軟性の向上を目指しつつ、様々なレッスンを選択して受けることができます。</p> <p>◆ピラティスのレッスンではポージング技術を高めたり、講義で学んだことを復習・実践できる場としても使用します。またレッスンを通しての流れも勉強することができます。</p>
2	フリーレッスン	
3	フリーレッスン	
4	フリーレッスン	
5	フリーレッスン	
6	フリーレッスン	
7	フリーレッスン	
8	フリーレッスン	
9	フリーレッスン	
10	フリーレッスン	
11	フリーレッスン	
12	フリーレッスン	
13	フリーレッスン	
14	フリーレッスン	
15	フリーレッスン	
16	フリーレッスン	

◆学科は必須の6時間だけの場合と20時間フルに選択頂く場合とがございます。

◆日程(曜日・時間)は約2ヶ月に1回の割合でローテーションします。

◆都合の良いタイミングで受講ができます。

◆レッスンは毎日実施。自分のスケジュールに合わせて受けられます。

◆レッスンの受講は必須ではありません。

# Active Body School : スタジオ スケジュール(1週間) 【 5月 】

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
9:00	9:00~13:00 ヨガ ベーシック 講義 (5月生)						
10:00	10:00~12:00 学科		10:00~14:00		10:00~14:00		
11:00		10:30~11:30 体力up 来田	ヨガ ベーシック 講義 (3月生) (火曜コース)	10:30~11:30 瞑想 &ヨガ 戸田	ヨガ ベーシック 講義 (4月生) (木曜コース)	10:30~11:30 ベーシック YOGA 遠藤	10:30~11:30 柔軟性up 来田
12:00		11:45~12:45 YOGA プラス 来田		11:45~12:45 柔軟性up 西山		12:00~14:00 学科 清水	11:45~12:45 ベーシック YOGA 来田
13:00				13:00~14:00 アンチエイジング エアロビクス 藤田			
14:00	13:15~14:15 体力up 清水 * 体力アップと隔週 で開催予定	13:30~17:30					13:30~17:30
15:00	ヨガ ベーシック 講義 (4月生) (日曜コース)	ヨガ ベーシック 講義 (5月生) (月曜コース)	15:00~16:00 ベーシック YOGA 高橋		15:00~16:00 リラックス YOGA 高橋	15:00~16:00 体力up 清水	ヨガ ベーシック 講義 (3月生) (土曜コース)
16:00							
17:00							
18:00		17:45~19:45 ピラティス ベーシック 講義 三浦					18:00~19:00 アクティブ YOGA 高橋
19:00	19:00~20:00 ベーシック YOGA 奇原		19:00~20:00 学科 清水	18:45~19:45 アクティブ YOGA 奇原	19:00~20:00 ベーシック YOGA 山形	18:45~19:45 ピラティス 栗原	* 体力アップと隔週 で開催予定
20:00		20:00~21:00 ピラティス 三浦		20:00~21:00 柔軟性up 奇原	20:15~21:15 体力up 清水	20:00~21:00 瞑想 &ヨガ 栗原	
21:00							
30							

※学科の日程(曜日・時間)は定期的にローテーションします。

※このパターンで選択できない授業があっても次のパターンで選択できるようになります。

〇〇〇〇  
YOGA

・ヨガのレッスン時間として使用 (各クラスの生徒、一般も含めて使用)

ピラティス

・ピラティスのレッスン時間として使用 (各クラスの生徒、一般も含めて使用)

体力up

・体力アップのレッスン時間として使用 (各クラスの生徒、一般も含めて使用)

柔軟性up

・柔軟性アップのレッスン時間として使用 (各クラスの生徒、一般も含めて使用)

学科

・学科をローテーションで使用

・プロコース、ピラティス、ジムスティック、その他ワークショップとして使用

アンチエイジング

・アンチエイジングを目的としたエアロビクスのワークショップとして使用(一般向け)

## 提携先「XXXXXXXXXX」の紹介

卒業後にすぐにインストラクターとして活躍したい方には、提携先のインストラクター派遣、フィットネスクラブコンサルティング会社である「XXXXXXXXXX」をご紹介します。ご案内させていただきます。

「XXXXXXXXXX」は年間5千本の下記のようなクラスに人材を輩出しています。

- ・ヨガ/ピラティス/バレエ/気功/太極拳/フラダンスなどカルチャー系クラス
- ・エアロビクス/ステップ/ボクシングエクササイズなどのフィットネス系クラス
- ・ラテンエアロ/スンバ/ヒップホップなどのダンス系クラス

大手フィットネスクラブの教育を手掛けたり、企業内での各種レッスンの提供をしています。

その実績とインストラクターの雇用条件がいい点、本人のスキルアップを大事にしている会社ということでスクール設立にあたり、プログラムの開発や、インストラクターにとって働きやすい場の提供を目標に提携をいたしました。

また、大手フィットネスクラブへの教育プログラム導入の実績から学科の授業の講師は「XXXXXXXXXX」に依頼しておりますので皆様には大手フィットネスクラブと同レベルの教育を受講していただけるようになりました。

### 「XXXXXXXXXX」会社概要

会社名	株式会社「 <span style="background-color: black; color: black;">XXXXXXXXXX</span> 」
所在地	「 <span style="background-color: black; color: black;">XXXXXXXXXX</span> 」 「 <span style="background-color: black; color: black;">XXXXXXXXXX</span> 」 「 <span style="background-color: black; color: black;">XXXXXXXXXX</span> 」
連絡先	「 <span style="background-color: black; color: black;">XXXXXXXXXX</span> 」 「 <span style="background-color: black; color: black;">XXXXXXXXXX</span> 」
設立	「 <span style="background-color: black; color: black;">XXXXXXXXXX</span> 」
代表者	「 <span style="background-color: black; color: black;">XXXXXXXXXX</span> 」
URL	「 <span style="background-color: black; color: black;">XXXXXXXXXX</span> 」
事業内容	1.各種スポーツ施設の運営受託業務、コンサルタント業務 2.各種運動指導の受託、指導者の育成 3.スポーツ用品・機器の企画、開発、販売 4.イベントの企画、立案、制作業務 5.運動プログラムの開発
活動内容	<b>育成・研修</b> フィットネスインストラクターのスキルアップにつながる各種研修を企画・運営。 <b>運営サポート</b> 健康増進施設、および企業における健康増進事業への新規企画の提案やソフト開発・システム構築等、多角的な運営改善のためのサポート。 <b>レッスン受託</b> 各種レッスンの新規導入やイベントの開催を通じて、施設にとって必要なプログラムと人的な供給を展開。 <b>企業フィットネス</b> 对生活習慣病予防を踏まえた、各種健康教室の開催や健康度推進事業測定の実施等、「働く人の健康づくり」につながる活動を多角的に展開。



## スクール見学について

資料を読んで大体わかったけど「不安がある」「質問したいことがある」などの場合はお気軽にスクールにいらして下さい。

資料だけでは伝わりきれない部分も実際にレッスンなどを受けて頂くことによりクリアになるかも.....。

スクール訪問は全部で3種類。下記の①、②、③の中からお選びいただけます。



### ①体験レッスン 流れ:アンケート(10分)→レッスン(1時間)→スクール説明(45分)

クラス生に交じってレッスンを受けて頂けます。実際のクラスの様子がわかります。

「一人で参加が心配」という方でもインストラクターがフォローをするので大丈夫。

ヨガってどんなもの?という方でもヨガを楽しむ感覚で参加して頂けます。

スタジオスケジュールの黄色の枠が参加して頂けるレッスンです。

参加可能レッスン:同封の「週間スケジュール」にて空欄となっている個所。またベーシックYOGA、リラクセスYOGA、アクティブYOGA、瞑想&ヨガ、体力UP、柔軟性UPにもご参加いただけます。

### ②説明会 流れ:アンケート(10分)→スクール説明(45分)

レッスンに参加する前にスクールのことを知りたい。という方のために

説明会を随時開催しております。お電話・メールを頂ければお時間を設定いたしますのでお気軽にお問い合わせください。

### ③授業見学 流れ:アンケート(10分)→授業見学(45分)→スクール説明(45分)

ヨガのレッスンだけでなく授業も気になるという方は、授業の見学をして頂けます。(例:学科2時間の授業のうちの一部など)

## アクセス



最寄り駅:渋谷駅・原宿 明治神宮前 JR山の手線 渋谷駅・原宿駅より徒歩7~10分 地下鉄千代田線 明治神宮前駅より徒歩7~10分

※渋谷消防署の斜め前になります。

要予約(電話・メールにてお申し込み下さい)

メールアドレス: [REDACTED]



# お申し込みから卒業までの流れ

## 資料請求・お問い合わせなど

↓  
スクールや講座の内容などをご理解頂くために資料をご覧になり  
もしわからないことなどがありましたらお気軽にお問い合わせください。

## 体験レッスン・授業見学・説明会に参加

↓  
実際にレッスンを受けて頂いたり、授業見学をして頂けます。説明だけ受け  
たい方は説明会に参加して頂き、スクールの雰囲気なども体験して頂けると  
思います。

## 入学願書提出

↓  
入学願書を提出して頂きます、郵送、FAXのほかご持参頂いても受け付けま  
す。

## 入金

↓  
・所定の方法でお支払いのご準備をお願いいたします。  
・お支払方法に関しましては、なるべくお客様のご都合に合わせてお支払い  
して頂きたいと思っておりますので、小さなことでもスタッフに相談してくださ  
い。

## 入学

↓  
・ウェアやマット(無料貸し出し可)を揃えておいてください。  
・ご自分の都合に合わせてフリータイム制で学んで頂けます。  
・途中わからないことがあったら、インストラクターまたはスタッフに  
お声をかけてください

## 受講

↓  
・受講期間はコミュニティで情報を交換したり  
クラスメイトと交流できるので、クラスに通うだけより周りの人とコミュニケー  
ションとりやすくなっています。

## 卒業

↓  
・卒業試験に受かったらインストラクターの認定証を発行いたします。  
・苗木を一本植林(中国のモンゴル地方)いたします。植林の認定証発行に  
はお時間がかかりますのでご了承ください。

### インストラクターとして...

- ・結婚後空いた時間で自宅開業で主婦業と両立
- ・子供が学校へ行っている間にフィットネスクラブでインストラクター
- ・副業として週末だけインストラクターなど自由なスタイルで働けます。

 **Active Body School**

資料請求やお問い合わせはこちらまで  
受付時間：10:00～19:00



<http://www.■■■■.com/>