

# ヨガアライアンス公認！ インストラクター資格取得



ハリウッドヨガの本場、カリフォルニア州ロス郊外で、ヨガアライアンス公認のインストラクター資格を取得しませんか！

全米で最大規模のヨガワークスで、世界で通用するヨガインストラクターを目指しましょう！

IGE ヨガインストラクター養成コース5つの特徴

- ・有名なヨガスタジオ「ヨガワークス」での世界で通用する資格取得
- ・バイリンガルインストラクターによる特別講習で難関テストを突破
- ・資格格取得率100%
- ・IGEアメリカ本部による親身な現地サポートではじめての渡米でも安心
- ・世界で活躍の卒業生。帰国後も安心の就職サポート

IGEは地球を温暖化から守る活動に参加しています。  
そのため、パンフレットはダウンロード版を使用しています。

*IGE (Institute of Global Education)*

**IGE ジャパン(株) 〒103-0021 東京都中央区日本橋本石町2-1-1 アスパ日本橋オフィス**

**03-5452-3363, Fax 03-6893-1327**

**IGE (株) 2082 Business Center Dr., Suite 256, Irvine, CA 92612 USA 949-863-1430, Fax 949-863-3184**

**(一般留学) [www.weexchange.com](http://www.weexchange.com), (スポーツ留学) [www.sportslink.us](http://www.sportslink.us)**

# ヨガインストラクタープログラムについて

## 1. 全米ヨガアライアンスの資格…世界50カ国以上で通用する資格！

ヨガアライアンスは、1982年から活動していたユニティー・イン・ヨガという団体と合併し、1999年に正式に設立されました。全米ヨガアライアンスはアメリカでヨガインストラクターになる為の水準を定め、且つ、世界で最も権威があるヨガ協会です。

インストラクターの資格として、インストラクターとしての実戦経験が、200時間と500時間の二つのレベルがあります。認定ヨガスクールを修了すると、修了証(Diplomat)が発行されます。この修了証に基づき、Yoga Allianceに認定インストラクター:RYT (Registered Yoga Teacher)になれるのです。

このヨガアライアンス登録証はアメリカだけでなく、世界50カ国以上で通用します。国で決められたヨガ資格が存在しない日本では、こうした質の高いインストラクター資格者が大変必要とされています。

## 2. ヨガワークス…アメリカで最も多くのインストラクターを輩出



IGEのインストラクター養成講座は、全米でも最大規模のヨガワークスで行われています。アメリカで活躍しているヨガ・インストラクターの殆どがヨガワークスの卒業生です。ヨガワークスでは、イエンガーとアシュタンガを混合したヨガワークスオリジナルメソッドを教えています。

ヨガワークスでは、他の一部のメソッドのように、資格取得後、ヨガワークス・メソッドのみしか教えられないといったような規制は設けていないので、独立を考えている方に絶対、お奨めのメソッドです。

IGE ヨガ・インストラクター資格取得プログラムは、カリフォルニア州オレンジカウンティ、コスタメサ市にあるスタジオで実施されています。オレンジカウンティは、全米でも最も治安の良い地域、1年中温暖な気候、ビーチにも近く郊外で落ち着いた雰囲気、ヨガが盛んな地域性という特徴があり、ヨガを学ぶにはこれ以上の環境はありません。

## 3. IGEだけのバイリンガル・インストラクター…IGE留学生の資格取得率100%!



日本語と英語のバイリンガル・インストラクターが、IGE留学生のために特別講座を開きます。これは、英語が母国語でない留学生のために、授業、宿題、最終試験等、全てのプロセスで日本語のサポートを行います。英語が母国語であるアメリカ人でも難しい難関コースですが、このインストラクターのサポートによって、乗り切ることができます。今までのIGE留学生の資格取得率は100%です。日本人留学生在が苦勞するところを見てきたバイリンガル・インストラクターならではのオリジナルカリキュラムです。

バイリンガル特別講師、Miyuki Sunahataさん: 10代のころよりヨガに興味を抱き始め1993年退職と共に渡印。心にインドとの接点を見出す。同年、渡米。1997年ニューヨーク州立大学 国際関係論学科卒業。結婚と共にカリフォルニアに移住。ヨガワークスにて資格取得。

慣れない英語環境でヨガインストラクターを目指す志の高い日本のヨギニの皆さん！ ヨガの盛んなカリフォルニアに於いてトレーニングを受けることは、生涯の財産になること間違いなしです。YogaWorksのTeacher Trainingは、全米でもその質の高さで有名であり、同時に厳しい訓練です。この素晴らしいIGEプログラムを通して、そして同じトレーニングを受けた同志の一人として、みなさんの将来をサポートできるのは、この上ない光栄です。潮の香りときらめく太陽の下でみなさんのお越しをお待ちしています。

## 世界で活躍の卒業生

IGE卒業生は、世界で活躍しています！以下に紹介する人達は、卒業後の事例です。



花岡正敬さん

長野県出身。理学療法士、柔道整復師、日本体育協会公認アスレティックトレーナー。ヨガワークスでヨガインストラクター、IGEドリープログラムでピラティスインストラクターの両資格を取得。帰国後、株式会社ヴァーテブラを立ち上げ、ピラティスとヨガのスタジオを併設したりリハビリテーション施設を設立。岡山県在住。

---



今川奈保子さん

富山県出身。エアロビクス・インストラクターを10年経験後渡米し、ヨガインストラクター資格取得。帰国後は、4つのスポーツクラブと契約し、インストラクターとして活躍。自身のヨガ教室も開設。色んな国の人にヨガを教える事が夢。夢実現のため、バイリンガルインストラクターを目指し、再度渡米。アメリカカリフォルニア州在住。

---



山田玲子さん

福岡県出身。ベトナム在住中にヨガワークスの先生の下でヨガを学ぶ。アメリカで資格取得後、ベトナムホーチミン市でヨガを教える。日本に帰国後もヨガインストラクターとして活躍。母、主婦、そしてインストラクターとして三役をこなす。マイホーム購入後は、ヨガスタジオとして自身の教室開催予定。愛知県在住。

---



泉智香さん

埼玉県出身。いつかは海外で働いてみたいという夢を実現する為、渡米。資格取得後は、ルルレモン、その他でインストラクターとして活躍。資格取得中のヨガワークスの先生ジョディーを心から尊敬し、将来は彼女の通訳として、日本でヨガを教える事が夢。東京在住。

---

## IGE留学生の体験談

体験談は、[www.sportslink.us](http://www.sportslink.us) でさらに詳しくご覧いただけます。



### 山田玲子さん

福岡県出身。ヨガの普及で、セラピーや疾病予防に貢献したいとの願いを胸に渡米。資格取得後は、ベトナムのホーチミン市でインストラクター。帰国後日本でもインストラクターとして活躍中。集中トレーニングをやり遂げた達成感は、将来の自信に。

私は、看護師として7年間日本で働いていましたが、子供の出産を機に退職、2002年主人の転勤でシンガポールに駐在となりました。そこでヨガに出会い、長年悩まされていた肩こり、偏頭痛、冷え性、PMSが一気に解消されたのです。いつも間にか、ヨガの不思議な力に惹かれて練習を始めるようになりました。2005年には、ベトナム、ホーチミン市の駐在となり、市内で唯一本格的なヨガができるサイゴンヨガに通い始めました。異国の地でヨガを楽しみながら、ヨガスタジオがコミュニケーションの場にもなりました。もちろん、ストレス解消になりました。



看護師をしていた私は、セラピー的なヨガ、疾病予防としてヨガについて、もっと根拠あるものとして勉強したいと思うようになりました。インターネットでティーチング・トレーニングを検索して、IGEに連絡を取りました。ホーチミンに住みながら、メールだけでの問い合わせと申し込みでした。

IGEは、全てに対応が早く、且つ、適切なアドバイスを得ることができました。たまたま、サイゴンヨガの先生がヨガワークス卒業生で、アドバイスや励ましを頂き、申し込みを悩んでいる時に背中を押してくれました。留学中は、現地でのサポートやトレーニング終了後の資格取得までのサポートも良くして頂きました。

オレンジカウンティのヨガワークスは、ヨガを勉強するのに安全、気候的にもベストといえる環境でした。カリキュラムは、素晴らしい講師陣、教材もクリア、日本人の私にも分かりやすいものでした。解剖学に基づいた動きの実践、アジャストメントの仕方、シークエンス、哲学などすべて私が学びたかったことでした。そして一番の出会い、恩師のJodie Ruffyです。女優を目指していただけに、まずその美しさに惹かれました。それ以上に、確かな技術と知識に基づいたクラスの進め方、洗練された選曲、声の掛け方など、本当に感動的なものでした。



一ヶ月で200時間の集中トレーニングのため、朝から夕方まで授業、時に土日返上、毎日宿題に追われましたが、日本人同士で集まって助けあい楽しく、充実したものでした。参加した他17名のアメリカ人や台湾人など、素晴らしいエネルギーを持った yogi ばかりで、みんなで励ましあい一ヶ月を乗り越えられたと思います。

ホームステイ先は受け入れ経験も豊富で、家族が明るく賑やかだったのが、家族と離れた私には救いでした。一ヶ月のトレーニング終了のテストは、かなり大変でしたが、もうここまで来るとやり終える力と強さが付いていたと思います。そして、達成感は、何に対しても乗り越えられる将来の自信にも繋がりました。人生で素晴らしい経験ができたと思います。

アメリカで勉強し、全米ヨガアライアンスの認定を持っていることは、かなり力強いものです。この資格に恥じないようにこれからもしっかり勉強を続け、自分の得た知識、技術、ヨガの素晴らしさをシェアしていきたいです。また看護師の経験、知識も活かしながらヨガを通して、セラピー、疾患予防に貢献できたらと思います。最後に、この留学を支えてくれた家族、サイゴンヨガ(Suzanne)、すべての人に心から感謝いたします。

# 資格取得までのプロセス

## 留学説明会

留学を成功させるための第一歩です！  
IGEでは、定期的に説明会を行っています。お気軽にお問い合わせください。



## 渡米前準備

参加が決定したら、申込書やヨガの先生からの推薦状やご自身のエッセイなどの準備を始めます。又、英語のレベルを示す証明も必要です。英語研修免除希望の方は英語のテストスコア（TOEFL, TOEIC）、もしくは推薦状を準備してください。

渡米までに、指定の日本語教科書を購入し、渡米前に必ず読んでください。又、この期間に、できる限り英語の勉強をしてください。



## 渡米

### → 英語研修プログラム

TOEFL450点、TOEIC700点以下の方は、英語研修プログラムへの参加が必須です。英語研修プログラムは、週17時間のESL(一般英語)と、合計4時間のヨガ英語の授業が行われます。



## ヨガワークス インストラクター養成 プログラム

バイリンガル・インストラクター  
による特別講習付き

ヨガワークスのインストラクタープログラムは全て英語で授業が行われます。インストラクタープログラムには、12週間コースと4週間コースがあります。12週間コースでは、金、土、日。4週間コースは、月～金まで授業が行われます。英語に自信のない方は、12週間コースへの参加をお勧めします。

難関コース突破の為に、日本語と英語を話すバイリンガルインストラクターによる特別講習が付いています。12週間コースは合計12時間、4週間コースは合計8時間の特別講習が行われます。テスト対策、授業の予習、復習、宿題など日本語で気軽に質問する事が出来ます。



## 合格！ ヨガアライアンス公認イン ストラクター取得

プログラムを終了し、試験に合格すると、3-4ヵ月後、ヨガワークスよりディプロマが発行されます。

ディプロマが発行されたら、IGEがヨガアライアンスに登録を行います。登録後、登録証がヨガアライアンスより直接郵送されます。登録には約2ヶ月かかります。

# プログラム詳細 (1)

## ● 参加資格

- ・ 1年前後のアーサナ・プラクティス
- ・ ウールドゥヴァ・ダヌラアーサナ(上向きの弓のポーズ)が可能な方
- ・ ヨガ・インストラクターからの推薦状 (お申し込みの方にはフォームをお送りいたします。)

## ● ヨガワークスカリキュラム内容

- ・ インテンシブアー・サナスタディー
- ・ 解剖学、運動生理学概論
- ・ 精神統一
- ・ プラナヤマ倫理
- ・ リストラティブヨガの理解
- ・ アーユルヴェーダの概論
- ・ 繊細な体とチャクラシステム概説
- ・ 効果的なインストラクターになる為に
- ・ 声、ボディーランゲージ、接触の使い方
- ・ アートとサイエンスの連鎖
- ・ 見方と体の理解の学習
- ・ 道具の使い方
- ・ 実践的な調節
- ・ 指導の実践

## ● ヨガワークスのスケジュール

4週間 コース に参加の方

月～金:7:30am-4:30pm

12週間コースに参加の方

月・金 7:30pm - 9:30pm

土曜日 12:30pm - 6:00pm

日曜日 12:30pm - 5:00pm

\*授業時間帯は、ヨガワークスの都合で変更される場合があります。

## ● 無料一般レッスン受け放題

インストラクター養成講座に参加の方は、インストラクター養成講座開始の30日前から、ヨガワークスで行われる一般レッスンが無料で、好きなだけ受講できます。

## ● 英語研修プログラム

一般英語研修 月曜～木曜日 9:00am - 2:15pm

ヨガ英語 トータル4時間

## ● 英語パワーアッププラン <一般英語プログラムの延長>

英語力に不安のある方は、学生ビザを取得し授業数の増加が可能です(合計滞在日数が12週間以上、又は、週18時間以上の授業数の場合、ビザ取得が必須)。授業時間は週17時間から週20時間に増えます。早めに渡米できる方は、英語クラス(ESLクラス)を、更に長期で受けることが可能です。

パワーアッププランをご利用の方の英語スケジュール

月曜日～木曜日:9:00am～2:15pm

金曜日:9:00am～12:00pm

## プログラム詳細 (2)



### ● 滞在はホームステイ

滞在は、ホームステイ(個室)です。リビングやキッチンなどは共有ですが、キッチンは自由に使う事が出来ます。ただし、食料品はご自身で購入してください。

### ● 帰国後も安心の就職サポート

IGEでは、日本のヨガインストラクター派遣のパイオニアで、読売新聞、朝日新聞、日経新聞、NHKなど主要マスコミでも広く紹介されている「マインズ」と提携し、全米ヨガアライアンス認定インストラクター資格を取得された方に就職サポートを提供しています。

マインズはインストラクター派遣先として約340ヶ所と契約があり、最近メタボリック症候群対策としても大きく注目されているヨガを、スタジオだけではなく企業や病院での出張指導などを含め、幅広く普及させています。就職サポートを希望される方は、マインズのホームページ<http://www.yminds.jp/staffform.html>から登録を行います。登録フォームに「IGEのプログラムに参加し、米国で全米ヨガアライアンスのインストラクター資格(200時間)を取得」と必ず明記して下さい。

#### 【留意事項】

マインズへの登録は、登録者とマインズとの直接契約に基づいて行われます。従いまして、IGEが登録内容について関与したり、IGEのサポートがインストラクターとしての登録を保証したりする事はできませんので、予めご了解下さい。

### ● 購入必須テキスト

ヨガワークスで使用されるテキストは全て英語です。このテキストは、プログラム開始時にヨガワークスより配布されます。これらの教科書の中には、既に日本語に翻訳されているものもあります。日本人留学生の方は、この日本語の教科書購入が必須ですので、渡米前に購入下さい。

「インテグラルヨーガ……パタンジャリのヨーガ・スートラ」  
スワミ・サッチダーナンダ(著) 伊藤久子(翻訳) めるくまー(出版社)

ヨガワークスのプログラム中は、リーディングの宿題が多く提出されます。英語で読むのはとても大変なので、必ずこの日本語版を購入し、プログラム開始前に読んでおくようにしてください(特に第1章、2章は重要です)。

# 料金、規約等 (1)

## ● ヨガ サーティフィケート・コース

- ・4週間コース: \$7,100
- ・12週間コース: \$8,780

英語研修参加の方は、下記のGEOS語学学校の授業料が追加となります:

- ・4週間コース: \$2,960
- ・12週間コース: \$3,820

### <費用に含まれるもの>

- ・ロサンゼルス空港出迎えとステイ先への送り届け
- ・ホームステイ滞在費(4週間コース4週間分、4週間コース英語研修付8週間分、12週間コース12週間分)
- ・ヨガプログラム授業料、英語教科書代
- ・IGEサポート費用
- ・英語学校の出願手数料／授業料(英語研修プログラムに参加される方)
- ・ヨガアライアンス200時間インストラクターの、ヨガアライアンスへの登録は、初回はIGEが代行します。二回目以降、ヨガアライアンスへのインストラクター登録を継続されたい場合は、1年ごとの更新が必要です。更新は有料です。更新手続きはご自身で行って頂くことになります。
- ・ESLクラスの教科書

### <費用に含まれないもの>

- ・生活費・食費などの私的費用
- ・渡米往復航空券代、日本国内の移動交通費
- ・海外旅行保険代
- ・滞在先での電話使用料などの個人的費用
- ・英語研修やヨガスタジオなどへのバス代 (1ヶ月\$45前後)
- ・帰国時のステイ先から空港までの交通費
- ・ホームステイ先への保証金 (ホームステイ先によっては、保証金として\$100から\$200程度が必要となる場合があります。退出時、何も壊したりしなければ、クリーニング代を引いて返却されます。)
- ・日本語ヨガ教科書

## ● 英語パワーアッププランに参加の方の追加料金

### 4週間 コースに参加の方

月曜日～木曜日: 9:00am ~14:15pm

金曜日: 9:00am ~12:00pm

#### 語学学校授業料 ビザ有り

- 4週間: \$1,110
- 8週間: \$2,010
- 12週間: \$2,830
- 16週間: \$3,610
- 20週間: \$4,410
- 24週間: \$5,170

ビザ無し 8週間: \$910

### 12週間コースに参加の方

月曜～木曜: 9:00am-14:15pm

金曜: 9:00am-12:00pm

#### 語学学校授業料

- 12週間: \$1,170
- 16週間: \$1,950
- 20週間: \$2,750
- 24週間: \$3,510

- ・ビザ申請料等の実費や延長分の英語研修期間中の滞在費は含まれていません。
- ・8週間の場合、滞在費は4週間分のみがプログラム費用に含まれています。
- ・ホームステイの費用は、4週間で\$800が一般的です。

## 料金、規約等 (2)

- **航空券の手配**

航空券はご自身で手配して頂く事になります。航空券を購入されましたら、フライトスケジュールをIGEまでご連絡下さい。

- **海外旅行保険の購入**

このプログラムに参加するには、アメリカで有効な保険を保持していることが条件です。

- 留学生側の都合により申し込み後にキャンセルされた場合は、以下のキャンセル手数料がかかります。

渡米30日前までのキャンセル： 参加費用合計の35%

渡米20日前までのキャンセル： 参加費用合計の50%

渡米10日前までのキャンセル： 参加費用合計の70%

渡米前日以降のキャンセル： 参加費用合計100%

- 本パンフレットに記載された費用はドル／円の為替相場や米国の経済事情等により、やむを得ず予告なく変更されることがあります。

- 予期せぬ天災(地震、台風等)、戦争、事故、事件など、弊社の原因でない理由により渡米が不可能になった場合、IGE社はその責任を追うことができませんのでご了承ください。

- 学生ビザが必要な事前の語学研修(週18時間以上の受講又は米国滞在が90日を超える語学研修)を希望されている方がビザを申請し、何らかの理由によりビザが交付されなかった場合、キャンセル手数料は、規定留学費用の35%とさせていただきます。

- 本サービスが開始される時期は、IGE規定の申込書提出とサービス費用のお支払いが確認された時点です。

## 安心の現地サポート

**IGEの留学の成功率が高い理由は、充実の現地サポートにあります。IGEの本社がアメリカにある理由は、現地で皆様のサポートを行うためです。**

日本の習慣と大きく異なるアメリカでの生活。事情もわからないため最初は戸惑う事ばかりです。そうした中でアメリカ生活をスタートさせるために、IGEでは数々の現地サポートを行っております。サポートはIGEアメリカ本部の現地スタッフが親身のサポートを行いますのでとても安心です。サポートは、ヨガワークスのプログラムについてはもちろんですが、ホームステイや一般生活まで及び、留学を絶対に成功させる万全の体制が整っています。今までの参加者資格取得率は100%です。

IGEは、そのために、本部をアメリカに設けており、他社には絶対に見られない、ネイティブと日本人の優秀なカウンセラーを擁しています。IGEの現地ケアは、本部が現地にあるからこそできるサービスが特徴であり、これが留学を絶対に成功に導く秘訣なのです。

**現地で困ったことや問題が起きた時も、IGEによる現地サポートがあるので安心！**

例えばこんなサポート…

- 現地スタッフがスタジオを訪問。参加者・インストラクターとのコミュニケーションを円滑に！
- アメリカ生活、ホストファミリーとのトラブル、学業面など困ったことは何でも相談してください。必要であれば、三者面談で即座に問題を解決します。
- 万が一体調を崩した際には、病院の紹介も行います。
- 空港へはIGEスタッフがお迎えに。初めての方、お一人様でも安心して渡米することができます。
- 24時間ホットライン。困った時はいつでもお気軽にスタッフにご連絡下さい。

**私達が責任を持ってサポートします！**



*IGE (Institute of Global Education)*

IGE ジャパン(株) 〒103-0021 東京都中央区日本橋本石町2-1-1 アスパ日本橋オフィス

03-5452-3363, Fax 03-6893-1327

IGE (株) 2082 Business Center Dr., Suite 256, Irvine, CA 92612 USA 949-863-1430, Fax 949-863-3184

(一般留学) [www.weexchange.com](http://www.weexchange.com), (スポーツ留学) [www.sportslink.us](http://www.sportslink.us)