



yōggy institute

ヨギー・インスティテュートヨガコーススケジュール

本科コース インストラクター養成コース（資格取得）

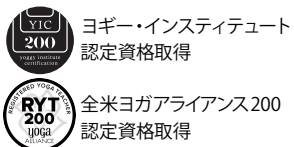


Y200H ヨギー・インスティテュート認定 200時間コース

コース概要

現代人のためのヨガスタイル「ヨギー・ヨガ」を習得し、インストラクターになるためのコース。ヨガインストラクターとして必要な知識を200 時間分パッケージしたものです。

取得できる資格



受講費用 455,556 円（税込 501,111 円）+必須受講ワークショップ代（4 講座）32,400 円（税込 35,640 円）
受講時間 200時間（必須受講ワークショップを含む）

【コース内容と資格取得までのイメージ】

STEP1 ヨガの知識をしっかりと学ぶ

基礎を学ぶ

ベーシック・トレーニングコース (BTC)

瞑想の基礎を学ぶ

メディテーション・ベーシックコース (MBC)

解剖学を学ぶ

ヨガアナトミー・ベーシックコース (YAC)

STEP2 インストラクターを目指す

指導法を学ぶ

ティーチャー・トレーニングコース (TTC)

必須受講ワークショップ

アーユルヴェーダ（基礎編）

ポーズのコツ

ウエルカムアナトミー

動きのアナトミー

スタジオ・ヨギーでの
20時間のクラス受講と課題



認定試験合格後
ヨギー・インスティテュート認定資格取得



全米ヨガアライアンス
200時間 資格取得

メリット

- ☐ 約1年間かけてじっくり学ぶスタイル。
今の仕事を続けながら、無理なく資格取得を目指す。
- ☐ バリエーション豊かなクラス指導ができ、
応用が効くインストラクターになれる。
- ☐ スタジオ・ヨギーのインストラクターになるための
ひとつのステップ。
- ☐ 修了生であるヨギー・インスティテュート認定者には、特典
がいっぱい！

ヨギー・インスティテュート認定者特典

- ・お仕事紹介
- ・ビジネスサポートキット(クラス告知用POPフォーマットなど)の進呈
- ・スタジオ・ヨギーのスタジオレンタル
- ・ワークショップ、CE（継続教育）の特別割引
- ・ウェア「ヨギー・サンクチュアリ」の特別割引など

スケジュール

開講日	場所
2022/2/12（土）～	yoggy institute lab（中目黒）
2022/2/12（土）～	air(オンライン)

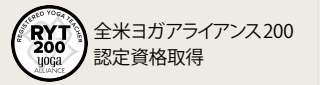


RYT200 全米ヨガアライアンス 200 時間コース

コース概要

約 3 ヲ月の短期間で、ヨガのインストラクターになるために必要な基礎知識を学び、クラス構成や指導法をまとめて行うコース。

取得できる資格



受講費用 430,500 円（税込 473,550 円） 受講時間 200 時間

【コース内容と資格取得までのイメージ】

ヨガ・ベーシック（基礎知識）パート

ヨガの歴史・哲学の基礎を学び、
基本のアーサナ（ポーズ）と呼吸法につ
いて理解を深めながら実践する

アナトミー（解剖学）パート

ヨガを行ううえで必要な解剖学や
安全にアーサナを行う方法を学ぶ

ティーチング（指導法）パート

クラスの構成の方法、
指導法を学び実践する



全米ヨガアライアンス 200時間 資格取得

RYT200NY

短期集中全米ヨガアライアンス 200時間コース（NY開催）

約 1 ヲ月のニューヨーク短期留学！内容は全米ヨガア
ライアンス 200 時間コース（RYT200）と同様です。

受講費用 430,500 円（税込 473,550 円）

受講時間 200 時間

受講費用に含まれないもの / 航空券、宿泊、食事、現地での交通費、
現地ヨガスタジオの課題レギュラークラス受講料

スケジュール

開講日	場所
2022 年以降	ニューヨーク

メリット

- ☐ 3 ヲ月間の短期でスピーディーに資格取得ができる
- ☐ 修了後、すぐにヨガインストラクターとして活動したい方に
おすすめ
- ☐ スタンダード（一般的）なヨガクラスのプランニングができる

スケジュール

開講日	場所
10/2（土）～	スタジオ・ヨギー名古屋グローバルゲート
10/2（土）～	air(オンライン)
10/3（日）～	yoggy institute lab（中目黒）
11/6（土）～	yoggy institute lab（中目黒）
11/6（土）～	air(オンライン)

スケジュール

開講日	場所	開講日	場所
10/9（土）～	スタジオ・ヨギー名古屋グローバルゲート		
10/9（土）～	air(オンライン)		
12/4（土）～	スタジオ・ヨギー京都		
12/5（日）～	スタジオ・ヨギー OSAKA		

※必須受講ワークショップとは、学びを深めるため、該当コースとは別に受講が必要なものです。
ヨギー・インスティテュートで定期的に開催しています。
※コースごとに、課題図書、推薦図書があります。表にはその図書教材費は含まれていません。



yoggy institute

ヨギー・インスティテュート

各コーススケジュール

2021年～2022年

※2021.9.13 現在

基礎コース ヨガ初心者でも受講ができるコース

BTC ベーシック・トレーニングコース

受講費用	受講時間
＜首都圏＞ 113,500 円 (税込 124,850 円) + 必須受講ワークショップ代 (2講座)12,000 円 (税込 1,3200 円) ＜ 地方・air (オンライン)＞ 105,500 円 (税込 116,050 円) + 必須受講ワークショップ代 (2講座)12,000 円 (税込 1,3200 円)	20 時間

ヨガをより効果的に行う方法と、それに関連した基礎知識を学ぶ入門コース。基礎となるポーズ（アーサナ）、ヨガ哲学、解剖生理学、アーユルヴェーダ、呼吸法、瞑想などを学んでいきます。

(必須受講ワークショップ：「アーユルヴェーダ基礎編」「ウエルカムアナトミー」)

開講日	場所	開催日	場所
11/3 (水)	スタジオ・ヨギー 横浜		
2/12 (土)	yoggy institute lab (中目黒)		
2/12 (土)	air (オンライン)		

MBC メディテーション・ベーシックコース

受講費用	受講時間
54,500 円 (税込 59,950 円)	14 時間

瞑想とヨガ哲学、瞑想に入るためのアーサナ（ポーズ）を学ぶ基礎コース。日常の中で心を整える方法を習得し、ストレスマネジメントとして活用できます。

開講日	場所	開催日	場所
10/9(土)	yoggy institute lab (中目黒)		
10/9(土)	air (オンライン)		
11/7 (日)	スタジオ・ヨギー 札幌		
11/13 (土)	スタジオ・ヨギー 京都		
11/21 (日)	スタジオ・ヨギー OSAKA		
4/2 (土)	yoggy institute lab (中目黒)		
4/2 (土)	air (オンライン)		

YAC ヨガアナトミー・インテンシヴコース

受講費用	受講時間
71,500 円 (税込 78,650 円) + 必須受講ワークショップ代 6,800 円 (税込 7,480 円) (1 講座)	22.5 時間

個々によりできるアーサナ（ポーズ）や柔軟性に違いがあります。その差の“なぜ？”を解消し、解剖学的観点からコツを理解できるコースです。
(必須受講ワークショップ：「ウエルカムアナトミー」)

開講日	場所	開催日	場所
10/16 (土)	スタジオ・ヨギー 京都		
12/4 (土)	air (オンライン)		
3/19 (土)	yoggy institute lab (中目黒)		
3/19 (土)	air(オンライン)		

BRC 呼吸法ベーシックコース

受講費用	受講時間
40,000 円 (税込 44,000 円)	12 時間

ヨガの基礎の呼吸法や、呼吸がもたらす心や体の変化を学びます。硬くなりがちな呼吸筋をヨガのアーサナ（ポーズ）やストレッチでほぐす方法も。日常生活での呼吸の質を高められるはず。

開講日	場所	開催日	場所
9/25 (土)	スタジオ・ヨギー 名古屋グローバルゲート		
9/25 (土)	air(オンライン)		
10/16(土)	スタジオ・ヨギー 札幌		

専科コース インストラクター・ヨガ習熟者のためのスキルアップコース

指導法をブラッシュアップ

TSTC ティーチャー・スキルアップ・トレーニングコース

受講費用	受講時間
54,630 円 (税込 60,093 円)	14 時間

持っているヨガ知識を、人に伝える指導法（ティーチング）へと発展させるためのコース。ティーチャー・トレーニングコースを卒業して間もない方におすすめ。

開講日	場所	開催日	場所
11/21 (日)	スタジオ・ヨギー名古屋グローバルゲート		

TI ティーチャー・インテンシヴコース

受講費用	受講時間
152,500 円 (税込 167,750 円)	35 時間

インストラクターひとり一人の長所を伸ばすためのコース。自身の個性を活かした指導法を引き出します。今教えているヨガクラスをよりよいものにしたいインストラクターにおすすめ。

開講日	場所	開講日	場所
未定	未定		

アーサナのバリエーションを広げる

CY チェアヨガ・トレーニングコース

受講費用	受講時間
40,000 円 (税込 44,000 円)	10 時間

椅子を支えに使うヨガの指導法を習得します。椅子さえあればヨガマットなど道具が不必要。体力や筋力の少ない高齢者や、オフィスで働く人への指導に最適です。

開講日	場所	開催日	場所
11/5 (金)	yoggy institute lab (中目黒)	11/28(日)	air (オンライン)
11/6 (土)	スタジオ・ヨギー OSAKA	12/5 (日)	スタジオ・ヨギー 札幌
11/28(日)	スタジオ・ヨギー 福岡天神		

RT リストラティブヨガ・トレーニングコース

受講費用	受講時間
71,500 円 (税込 78,650 円)	18 時間

疲労した身体、ストレス過多の方を、プロップス（ブロックなどのツール）を使い、元の健康な状態に導くためのヨガアプローチ方法を学びます。

開講日	場所	開催日	場所
11/5 (金)	air (オンライン)		

AI アーサナ・インテンシヴコース

受講費用	受講時間
62,000 円 (税込 68,200 円)	18 時間

中～上級者向けのアーサナに積極的に取り組む、“筋肉痛になること間違いなし”の集中コース。指導力がアップし、解剖生理学の理解も深められます。

開講日	場所	開催日	場所
未定	未定		

瞑想を深める

MIC メディテーション・インテンシヴコース

受講費用	受講時間
166,000 円 (税込 182,600 円)	36 時間

ヨガ瞑想とその背景にあるヨガ哲学、瞑想のためのアーサナ（ポーズ）を学ぶ応用コース。マントラを使った瞑想も行います。インストラクターとして哲学・瞑想を深めるためにおすすめ。

開講日	場所	開催日	場所
10/1 (金)	スタジオ・ヨギー名古屋グローバルゲート		
10/1 (金)	air(オンライン)		

YND ヨガニドラー・トレーニングコース

受講費用	受講時間
51,500 円 (税込 56,650 円)	12 時間

ヨガニドラーとは、意識を覚醒したままの睡眠のこと。ガイドすることでこの究極のリラクゼーション状態に導きます。ヨガニドラーの構成や効能を学び、ガイド技術を学びます。

開講日	場所	開催日	場所
10/9 (土)	スタジオ・ヨギー OSAKA		
12/27 (月)	yoggy institute lab (中目黒)		
12/27 (月)	air(オンライン)		

※瞑想インストラクター養成コース(MITC)、メディテーション・ティーチャートレーニングコース(MTT)については、別紙、瞑想の年間スケジュールをご参照下さい。

医療とヨガの関連知識を深める

TH セラピューティック・トレーニングコース

受講費用	受講時間
66,000 円 (税込 72,600 円)	18 時間

個々それぞれにアーサナ（ポーズ）を取るときに生じる痛みを理解し、それを軽減するためのアプローチ法、アジャスト法を学びます。生徒の身体の癖を見る目も養います。

開講日	場所	開催日	場所
12/6 (月)	yoggy institute lab (中目黒)		

受講者のライスステージに沿ってスキルアップ

MYC マタニティ・産後リカバリーヨガ・インストラクター養成コース

受講費用	受講時間
176,500 円 (税込 194,150 円)	49 時間

ヨガの基礎から学び、妊娠～出産後のママと赤ちゃんに対するヨガ指導法を習得するコース。ママの身体の変化に対応した、産前／産後コースそれぞれのクラスの組み立て方を学びます。

開催日	場所	開催日	場所
未定	未定		

NVCSC 共感コミュニケーションスキルアップコース

受講費用	受講時間
各 71,500 円 (税込 78,650 円)	各 18 時間 (パート1～3)

ヨガと NVC を融合したアプローチを通じて、習慣的な心・思考・体のパターン等を明確にし、どう認識していくかを紹介。インストラクターとしても役立つ適応力（自分自身や対人関係における適応力）を養う。

開講日	場所	開講日	場所
10/17(日)	air(オンライン)		

STC シニアヨガ・ティーチャー・トレーニングコース

受講費用	受講時間
54,630 円 (税込 60,093 円)	12 時間

シニア層のためのアーサナ（ポーズ）、クラス構成の作り方、プロップス（ブロックなどのツール）の安全な使い方を学びます。

開講日	場所	開催日	場所
10/24 (日)	スタジオ・ヨギー 福岡天神		
10/24 (日)	air(オンライン)		

RYT500 を目指すなら

BRDG RYT500 ブリッジプログラム

受講費用	受講時間
54,500 円 (税込 59,950 円)	12 時間

この RYT500 ブリッジプログラムは、全米ヨガアライアンス 500 時間（以下 RYT500）の資格取得を目指すためのスタートプログラムです。
ヨギー・インスティテュート以外で RYT200 を取得された方が対象となります。

開講日	場所	開催日	場所
=	オンデマンド		

リトリート／留学スタイルのコース

PRN プラーナーヤーマ・インテンシヴコース

受講費用	受講時間
67,500 円 (税込 74,250 円) ※参考価格 (2017年版) + 必須受講ワークショップ代 9,000 円 (税込 9,900 円)	27.5 時間

美しい自然の中で、プラーナーヤーマ（調気法・呼吸法）と瞑想を探索するコース。環境を変えることで、一歩踏み込んだ瞑想レベルへと変わるはず。
(必須受講ワークショップ：「覚えておきたい4つの呼吸法」)

開講日	場所
2022 年	国内

YSCI ヨガスタディコース～ India ～

受講費用	受講時間
356,482 円 (税込 392,130 円)	36 時間 (7 泊 9 日)

ヨガ発祥の地インドの聖地で、瞑想を深めるツアーコース。日常とは違う環境で瞑想の質を高められます。瞑想とヨガにまつわる講義がメインとなります。

開講日	場所
2022 年以降	インド

YSCN ヨガスタディツアー～ New York ～

受講費用	受講時間
205,000 円 (税込 225,500 円)	18 時間 (6 泊 8 日)

ヨガが息づくニューヨークでヨガ三昧ツアー。現地スタジオのさまざまな流派・スタイルのクラスや特別ワークショップ受講、NY でのヨガ的ライフスタイルが体験できます。

開講日	場所
2022 年以降	ニューヨーク

SSCN スキルアップスタディコース・ニューヨーク

受講費用	受講時間
258,334 円 (税込 284,167 円)	25 時間 (7 泊 9 日)

ヨガシーン最先端の街ニューヨークで、ヨガインストラクターとしてスキルアップを目指すコース。最先端の医療とヨガの関係などの講座も充実。

開講日	場所
2022 年以降	ニューヨーク

ワークショップ 数時間～3 日間で学ぶスタイル

～アーユルヴェーダ+ヨガから学ぶ～

女性のためのセルフケアワークショップ With Shoko Dubiski

受講費用	受講時間
各 40,000 円 (税込 44,000 円)	各 12 時間

古代インドの医学体系であるアーユルヴェーダの観点から生活習慣の改善 / アプローチ方向を学び実践することで女性特有の心や身体の悩みを解消！

開講日	場所
未定	未定

※リトリート / 留学スタイルは、コースにより宿泊費・渡航費などの内訳が異なります。
※詳細、最新情報は WEB にてご確認ください。コースの日程、場所、費用、時間などは、変更する場合がございます。

※スタジオで開催されるコースは、状況によりオンラインでの開催に移行する場合もございます。