

みんなで楽しく！！

# ラジオガ体操 指導者養成ワークショップ

参加者には IYC ラジオガ体操指導者認定書授与  
ラジオガ体操を覚えてみなさんと一緒に楽しく行いましょう！



- 日時：① 2024年5月3日(金祝) 12:30～14:30  
② 2024年8月29日(木) 10:30～12:30  
③ 2024年10月31日(木) 10:30～12:30  
④ 2024年12月5日(木) 10:30～12:30  
①～④のうちご希望の日時をお選びください。

※1日2時間で資格取得できる  
ワークショップです。

場所：IYC四国スタジオ（コトデン瓦町駅より徒歩5分）〒760-0053 香川県高松市田町 2-3 岡ビル 3F

講師：穴吹早祐美(インターナショナルヨガセンター(IYC)講師)

参加費：¥8,800(税込) 返信の際にご案内します指定口座へ1週間以内にお振り込みください。

## ラジオガ体操とは

話題のヨガに挑戦したいけど、何から始めれば良いかわからない…。すでにヨガに取り組んでいるけれど、毎日続けるのは難しい…。何か身体に良いことをしたい…。

こうしたニーズに応え、日本におけるアシュタンガヨガの第一人者ケン・ハラクマ先生が、「ラジオガ」を考案！

「ラジオガ」とは、ラジオ体操のように世代性別を問わず、誰でも・気軽に・楽しくヨガができるようにと、ヨガの要素と効果を4分間・13ポーズに集約させたものです。短時間でヨガの効果を感じられ、身体の健康と精神の安定に役立ちます。

お子様からお年寄りまで親しむことができるヨガです。

歩くのに不自由な方は、いすに座ったまま行えます。

## ワークショップの内容

ラジオガ体操指導者認定ワークショップでは、ステップ的にラジオガのポーズを実践しながらその教え方を学びます。

修了後は IYC ラジオガ認定講師として全国どこでも好きな場所で教えることができます。

ぜひ身近な人たちや地域の方々に、「ヨガの楽しさ」を伝えていただければと思います。

申込方法：メールの場合は件名に「〇月〇日香川ラジオガWS参加希望」とお書きのうえ、氏名・電話番号をお知らせください。お電話でのお申し込みも承ります。定員になり次第締め切りますので、お申込みはお早めに！！

参加申込と詳細お問い合わせ: [shikokuiyc@yahoo.co.jp](mailto:shikokuiyc@yahoo.co.jp)

または 090-7622-6653 アナブキサユミまで

URL <https://www.shikokuiyc.com>