東京ヨーガセンター

～営業再開のご案内～

TOKYO YOGA CENTER
SINCE 1970

2025年6月24日

目的に合わせた【2つのコース】

TOKYO YOGA CENTER

”毎日の心身の健康のために
ヨーガを習得したい ”方向けのコース

①《ホリスティックヨーガ・コース》
～ヨーガで育てる、本質的な健康と　QOL～

＊P5の説明を記載する

1　1ヶ月コース（基礎コース～入門、初心者）
2　2ヶ月コース A（定着コース～継続の方のみ）
3　2ヶ月コース B（深化コース～継続の方のみ）

”ヨーガを本格的に学びたい ”
”指導できるようになりたい ”
方向けのコース

②《ヨーガ・IYAコース》
～インド・ヨーガ・アソシエーションで制定された
インドの基準に沿って、インド文化と哲学を含めヨーガ
を学ぶコース～

準備中

1　Fouudation　couese（50H）
2　Yoga Instructor course (200H)

各コースを修了するごとに、希望される方は、そのコースに対応した継続コースや実習クラスに進むことができます。そこで8ヶ月～1年を目安に、定期的な練習を通して身につけていきます。

新しい通い方 (ホリスティックヨーガ・コース)

3つのコースで段階的に「理論と実践」を習得しつつ、継続的に「自分のヨーガ」を深めていきます 。

TOKYO YOGA CENTER

●新システムの流れ

【Step① 1ヶ月コース】

・講義＆＆実習 2.5h/月４回.
・月4回 (対面or Zoom) or レッスン動画 (欠席時)
・自主練用プログラムの提供

↓

【継続クラス / 実習8ヶ月】＊希望者のみ

・マンスリーパス or 月４回パス

↓

【Step② 2ヶ月コースA】

講義＆＆実習2.5h/月４回✖2ヶ月
・コースのみ受講 or パスで通常レッスン追加

↓

⚫継続クラス(1年) ＊希望者のみ

※マンスリーパス or ４回パス

↓

【Step③ 2ヶ月コース B】

(講義＆＆実習2.5h/月４回✖2ヶ月)
※コースのみ受講 or パスで通常レッスン追加

↓

⚫継続クラス(1年) ＊希望者のみ

※マンスリーパス or ４回パス

3つのコース修了の方
レッスン継続希望の方
＝TYCファミリー会員(継続クラス参加可)

TOKYO YOGA CENTER

各コース内容

《ホリスティック・ヨーガコース》全体コンセプト

《ヨーガで育てる、本質的な健康とQOL》

より健康に、より軽やかに、より充実した毎日へ。このヨーガ教室では、伝統的なヨーガの智慧に基づき、“今よりもっとよく生きる”ための土台を身につけていきます。

呼吸・消化・睡眠・神経・感情といった、生命活動の根本を整え、日常をより快適にしていくホリスティックな実践プログラムです。

【段階的に深める 3つのコース】

1.　1ヶ月コース（基礎）▶ 2. 2ヶ月コース（定着）▶ 3. 2ヶ月コース（深化）

- ▶ Step1：整える（自分のリズムを取り戻す）
- ▶ Step2：深める（整った習慣を日常に定着）
- ▶ Step3：育てて還元する（内なる軸を育み人生へ活かす）

基礎コース／1ヶ月

― 心と体を整え、毎日を軽やかに始める入門コース　―

【目的】
- 呼吸・消化・睡眠といった日常の土台を自分の力で整える
- 不調をやわらげ、健やかに過ごすリズムを回復する

【主な実習テーマ】
・ゆっくりとした呼吸で神経を整える
・消化・排泄リズムを整え、代謝を活性化
・入眠をスムーズにし、深い休息を得る
・疲労からの回復力を高めるリラクゼーション
・技術解説＆習得チェック(アーサナ&プラーナヤーマ各種)

【こんな方に】
・最近、なんとなく不調を感じる方
・ヨーガに初めて取り組む方 ・回復力や自己ケアを高めたい方

定着コース（2ヶ月）

― 習慣を整え、心身の安定した土台を深めていくプログラム　―

【目的】

- 健やかなリズムを日常に定着させる
- 神経・感情・思考を穏やかに整え、日々の生活を調和させる

【主な実習テーマ】

・自律神経のバランス調整（呼吸・活性と鎮静）
・集中力や思考のクリアさを育てる意識の訓練
・感情の揺れを観察する瞑想・呼吸法
・暮らしを整える朝晩の習慣づくり
・技術解説＆習得チェック(アーサナ&プラーナヤーマ各種)

【こんな方に】

・1ヶ月コースを修了し、より継続的に深めたい方
・ストレスに左右されない自分軸を育てたい方 ・生活全体の質を高めたい方

深化コース（2ヶ月）

TOKYO YOGA CENTER

― 心と体に“静かな軸”を育て、行動・選択の質を整える ―

【目的】

- 呼吸・姿勢・感覚・意識を総合的に調整し
- 日常生活・人間関係・判断において「ブレない自分」を育てる

【主な実習テーマ】

・呼吸と姿勢を整え、深い集中力と行動力を育む
・“気づき”を深める瞑想と内観ワーク
・選択と行動を意識的に整える自己観察
・ヨーガ哲学（ヤマ・ニヤマ）を実践に生かす
・技術解説＆習得チェック(アーサナ&プラーナヤーマ各種)

【こんな方に】

・ヨーガの実践を生活や人生の選択に活かしたい方
・より深い内面の整え方を学びたい方
・継続実践を通して本質的な変化を望む方

TOKYO YOGA CENTER

ヨーガの実践を日常にひろげるとは？

ヨーガの実践は、日々の暮らしの中に自然と根づいていくものだと考えています。

- 実習の時間にとどまらず、　日常の呼吸・動作・感覚・ものごとの捉え方にまでヨーガの感覚を広げていく
- 技法の習得にとどまらず、「どう在るか」に気づくことを大切にする
- そうすることで、心の平安と調和が、暮らしの中に育まれていきます
- どんな状況でも、自分の内側に静けさを持てる――　そんなヨーガの実践を共に育んでいきます

ホリスティックヨーガコースの
さらに詳しい内容は、
別資料にてご覧いただけます！

IYAコース
について

TOKYO YOGA CENTER
SINCE 1970

ヨーガ・IYAコース

こんな方におすすめです：

- ポーズをとるだけではない、**ヨーガの背景にも目を向けてみたい方**
- ヨーガを深く学び、**指導にも関心のある方**

このコースは、インド政府認定の**IYA（インド・ヨーガ・アソシエーション）**による正規カリキュラムです。

IYAヨーガコースの信頼性

IYA（Indian Yoga Association）は、インド政府の支援を受けて設立されたヨーガの公式団体。
伝統的なヨーガの哲学と実践を現代に伝える中核的組織です。

IYAが定めるシラバスは、科学的かつ伝統的な視点から体系的に整備されており、
“伝統に基づくヨーガ”を学びたい人にとって、最も信頼できる指針となっています。

IYAのヨーガコースでは、ヨーガの本質を深く、包括的に身につけられることが最大の特徴です。

インド哲学やハタヨーガ、解剖学・心理学・アーユルヴェーダなどの理論を学びます。あわせて、アーサナ・呼吸法・瞑想・マントラなどの実践を通じて、心・体・生き方を整えるヨーガを総合的に身につけていきます。

このカリキュラムは、インド政府とも連携しており、現代医学やメンタルヘルスの知見とも融合された、高い信頼性を持つ内容です。

「IYA Websaite」https://www.yogaiya.in/
「東京ヨーガセンター紹介ブログ」 https://tokyo-yogacenter.com/blog/tokyo-yoga-center/10424/

・Foundation courseの開催時期は、現在調整中。

・CCYコースは、来年以降の開講を予定しています。

・「ヨーガ・コース」をご希望で、受講できるまでの期間に通常レッスンに参加希望の方は、ご相談くださいませ。

・開催情報については決まり次第、お知らせをいたします。