



全米ヨガアライアンス認定
ヨガインストラクター養成講座

期間限定オンライン特別コース



1 更なるニーズの高まりを見せる ヨガ業界で新しいキャリア形成



コロナ以降、在宅ワークでの体調不良、運動不足、コロナ鬱etc… ヨガで改善が期待できるとして、オンラインレッスン、パーソナル指導など、これまでより更に需要が高まっているヨガ業界で新しいキャリア形成が可能！

2 専門知識を学ぶことで、 指導者としての 確かなスキルを身に付ける

2

日本代表選手のコンディショニングを担当している治療家や内科医、臨床心理士や助産師といったヨガに精通している各分野のプロフェッショナルが直接指導。

経験談をたくさん聞くことで、よりの確かな指導力が身に付く！

治療家として、ラグビー日本代表のトレーナーも務めた藤原先生。
怪我をしない、させないための体の仕組みを基礎から指導していく。



今だけ
10% OFF

ヨガ + @ が学べる
aratiだから叶う

セカンドキャリアへの 強い武器を手に入れよう！

あなただから伝えられる
あなただから指導できる
自分の経験を活かした次のステージへ！



3 食事療法やケア法を 身につけ幅広い仕事に対応

aratiでは他スクールにない、心身のケアに関する知識を幅広く学ぶことが可能！

運動療法や整体手技、食事療法など個人やグループ、講演やWSなど今後の多様な仕事に活かせるスキルを習得！



5 心の仕組みも学び 身体への より深いアプローチが可能！

メンタルを整えることが結果に左右する。これは競技以外の社会生活でもとても大切な事。でも、そのメカニズムまで話せる人は一握り。

aratiでは心×体の仕組みまで学び、説得力と指導スキルを兼ね備えたインストラクターを育成します。

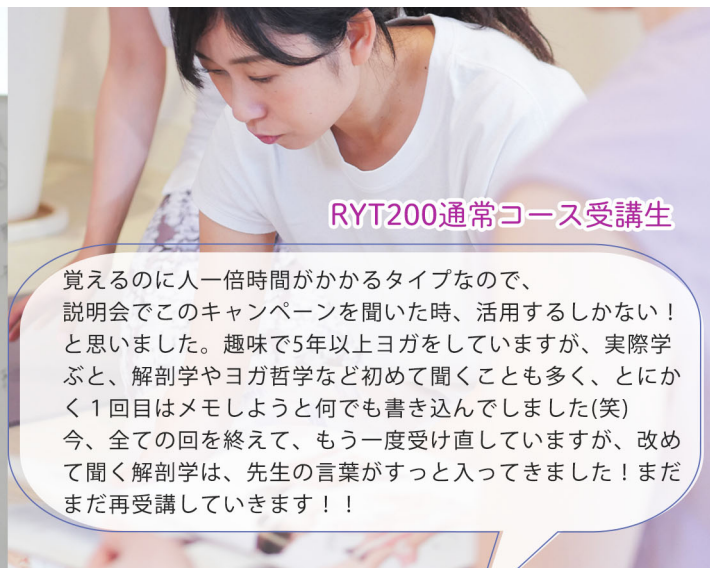


4 スポーツ指導だけでなく 企業や教育現場でも

体だけでなく、心のバランスも整えられるヨガは、学校などの教育機関や企業・スポーツ業界などさまざまな場所で活用されています。

健康経営が叫ばれている今後、もっとニーズは増加していくことが見込まれます。





RYT200通常コース受講生

覚えるのに人一倍時間がかかるタイプなので、説明会でこのキャンペーンを聞いた時、活用するしかない！と思いました。趣味で5年以上ヨガをしています、実際学ぶと、解剖学やヨガ哲学など初めて聞くことも多く、とにかく1回目はメモしようと何でも書き込んでしました(笑) 今、全ての回を終えて、もう一度受け直していますが、改めて聞く解剖学は、先生の言葉がずっと入ってきました！まだまだ再受講していきます！！

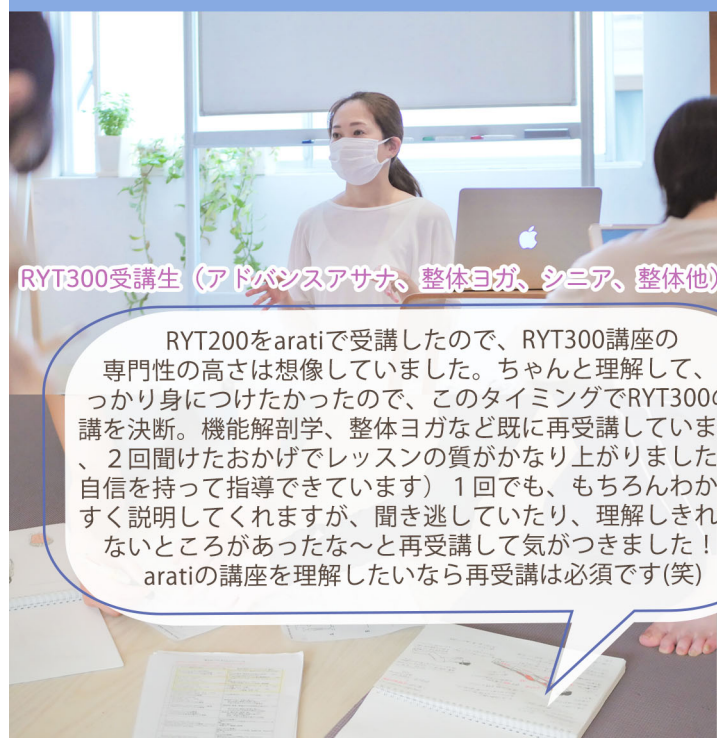
今だけ
キャンペーン

RYT200/300/500
RCYT(親子キッズ) RPYT(マタニティ)

卒業後1年間

再受講が無料で通い放題!!

繰り返し聞けるからちゃんと身につく／復習しながらもう1回学べる



RYT300受講生(アドバンスアサナ、整体ヨガ、シニア、整体他)

RYT200をaratiで受講したので、RYT300講座の専門性の高さは想像していました。ちゃんと理解して、しっかり身につけたかったので、このタイミングでRYT300の受講を決断。機能解剖学、整体ヨガなど既に再受講していますが、2回聞けたおかげでレッスンの質がかなり上がりました！(自信を持って指導できています) 1回でも、もちろんわかりやすく説明してくれますが、聞き逃していたり、理解しきれていないところがあったな〜と再受講して気がきました！！
aratiの講座を理解したいなら再受講は必須です(笑)

RYT300受講生(親子キッズ、マタニティ、シニア他)

遠方から、小さい子供の世話をしながらの受講です。オンラインとアーカイブの活用していますが、もう一度受けられる！という安心感があるので、リラックスして学べるのがいいです。



／他とどう違うの？／

arati

ってどんなスクール？

／健康コンサルティング??／



□新宿区四谷にある少人数制のヨガ養成スクール

□希少な全米ヨガアライアンス全資格認定校



□整体や腸活・薬膳など身体と心にまつわる
専門講座を多数開催

□女性のための整体サロンも併設

□これまで1000人以上のイントラを輩出

おかげさまで **4** 部門で **1** 位を達成



調査方法: インターネット調査 調査期間: 2021年4月27~28日
調査対象: ヨガインストラクタースクール10社を対象にしたサイトイメージ調査
実施委託先: 株式会社JCマーケティング

こだわりは？他のスクールと何が違う？？

500名以上
を育成!!

RYT200

□RYT200で唯一！
整体資格も同時に取得！

□1ポーズに1時間！
整体的に解剖学を学ぶから
実践スキルを習得できる！

選択制は
aratiだけ!!

RYT300

□全16種類の講座から、
自分に必要なものを選択！
あなただけのRYT300を作れる

□解剖学、アサナ、腸活、薬膳、
など各分野のプロから学ぶ

RCYT95 (親子キッズ)

□0～18歳までの心身の成長と
発達を学べる

□発達障害や心に問題を抱えた子
供のアプローチを専門家（小児臨
床心理士）から学べる

RPYT85 (マタニティ)

□現役助産師から直接学べるから
本当に必要な知識が身につく！

□妊娠中だけじゃない！
妊娠準備～出産・産後ケア & 最新の栄
養学についても学ぶから、指導に安心
感と信頼が生まれる！

圧倒的な知識で信頼されるインストラクターになれる

コロナ特例措置 オンラインでも開催中

新型コロナウィルス感染拡大防止対策に伴い、全米ヨガアライアンス本部よりオンライン提供の許可が出ました。（2023年末まで）
そのため、aratiでは各養成講座をオンライン受講へと切り替えております。
オンライン対応期間中の特別サポート詳細は、下記をご覧ください。

オンライン授業はZOOMを使用

ネット環境の整った場所からPC、タブレット、スマホにてご参加いただけます。
予約完了メールについているURLをクリックするだけで参加OK！！
講座中、生徒はミュートだから、小さいお子様と一緒に受講も心配なし！



【全講座共通サポート】 オンラインで受けた実技回はスタジオ再受講無料！

RYT200通常コース

予約時に、オンラインorスタジオを選択！

●カリキュラム選択あり

オンライン対応期間中のみ、「整体」or「薬膳」を選択可能！

※整体講座は、スタジオ受講になります。大型連休での短期コースもあり。

※完全オンライン希望の場合は薬膳講座に変更になります。

●座学は録画配信もあり

RYT300

講座ごとに受講方法が異なりますので、詳しくはホームページからご確認ください。

●オンライン・スタジオ同時開催

- ・親子キッズ
- ・マタニティ
- ・シニア
- ・整体ヨガ
- ・アドバンスアサナ
- ・ヨガのための機能解剖学
- ・ティーチングスキルアップ
- ・アーユルヴェーダカウンセリング

●完全オンライン開催

- ・ヨガ哲学
- ・薬膳

●完全オンデマンド（録画）開催

- ・腸活
- ・ブリッジプログラム

親子キッズ、マタニティ

欠席回はアーカイブ受講で対応！

オンライン・スタジオの同時開催！

1回ごとに受講方法を選択OK！

●座学はオンライン、実技回はスタジオ&オンライン開催。

●欠席・遅刻・早退の場合

アーカイブ動画で履修！疑問は無料補講で解消OK！

講座中は、生徒側の音声はミュートなので、子供の騒ぎ声や泣き声も気になりません。

小さな子様のお世話（授乳や寝かしつけ等）で席を外す場合は、アーカイブで復習出来ます！



＼皆さんの疑問をまとめました！／

オンラインで 受ける講座どうだった？

全米アライアンスコロナ特例措置で完全オンライン講座が可能になったインストラクター養成講座。

皆さんが気になる「本当のとこどうなの??」を実際にオンラインで受講した生徒さんに聞いてきました！

画面越しで実践練習も ディスカッションもできる！

オンラインでもグループディスカッションやペアワークなど、実践形式の練習時間はしっかり取るので、即戦力になる指導力を身に付けることが可能！不安は無料補講で解消！！



簡単に繋がる & 講座中の操作なし だから授業に集中できた

オンラインで行うことに苦手意識を持つ方が多いのが事実。講義にはワンクリックで参加、授業中も生徒側で操作することはないので、集中して聞くことができる。授業中、生徒側はミュートなのでお子様との参加もOK(場合によりビデオオフも可)

オンライン講座はZOOMを使用。

PC、タブレット、スマホから参加OK!!

予約メールのURLをクリックするだけで簡単に講座に参加出来ます！

《RYT200のサポート体制》

- ・実技回のスタジオ再受講無料
- ・実技講座のまとめ動画(全23回)
- ・座学アーカイブ受講あり(火曜夜)

《キッズ・マタニティのサポート体制》

- ・欠席や遅刻早退回は、アーカイブ動画受講OK
- ・実技回のスタジオ再受講無料



関東近郊だけでなく、東北～九州まで全国からの受講者が急増。オンラインだから参加が叶った！育休中に子供と一緒に参加できた！などなど、オンライン化に喜ぶ生徒様が多数！！

オンラインだから参加が 叶った！！

オンラインでも
心と身体を健康を
本気で学ぶ



全米ヨガアライアンス認定

200H オンライン特別コース

オンラインで本当にキチンと身に付くの？という不安を解消！！
《しっかりした知識と指導力を身につける為のオンラインコース完全版》

With コロナのこれからの時代、ヨガ業界にもだんだんと変化が起き
オンラインレッスンの需要も増えています。

対面レッスンの指導法はもちろん、オンラインレッスンでの指導法など、
これからの時代には多様なレッスンの指導様式が求められます。

対応力のあるインストラクターを育成するために、解剖学の知識はもちろん、
体の見方、食事や生活のケア方法など最初にここを押さえておけば安心！
な内容を全て詰め込みました！！

難しそうな専門的な内容も指導歴の長い講師が分かりやすく丁寧に教えます！



aratiで取得する 6つのメリット

- ① 自由度の高いスケジュール＆無料補講で無理なく取得！！
- ② 幅広いカリキュラムで知りたかった！や身近な悩みの解消法が見つかる！
- ③ 解剖学など難しい授業は動画で何度も復習＆補講時に直接質問可能！
- ④ 実技（アサナ）はライブ受講で講師が1人ずつ指導し即戦力が身に付く
- ⑤ 整体メソッド取り入れた構成で+@の心身の専門的な見方ができる
- ⑥ RYT全資格認定校だから卒業後のライセンス維持やステップアップ体制も万全！

サポート力No.1のaratiだからできる
質の高いインストラクターを育成！

1 受けやすいカリキュラムスケジュール

週4回の実技（火曜午後・木曜午前/夜・土曜午前）から都合で選べる。
お休みした回や遅刻早退分は補講で履修可能。
座学はオンデマンド（録画）で好きな時間に学べる。

2 指導力を身につける万全のサポート体制

実技はライブで直接指導を受ける事で、ポーズの取り方の理解や指導力をキチンと高められる。また、アサナの実践まとめ動画サポートで、復習に何度でも確認できる！録画受講になる座学は月1のオンライン補講で直接聞いて疑問を解消！

3 補講は卒業まで何度でも無料！！

補講の使い方はあなた次第！！
アサナ（実技）は各曜日に月に1回程度、座学は木曜日に月1回それぞれ開催。
自由参加なので疑問の解消や、復習・練習をしたり、アサナのお休みした回の補講としても履修できます。



即戦力&応用力をつけるaratiのカリキュラム

オンデマンド（録画視聴）で学ぶヨガ哲学と解剖学、整体ヨガ

苦手や難しいイメージのある哲学や解剖学は何度でも見直せるオンデマンドで提供！
身近な肩こりや腰痛、悪姿勢の例を出しながら説明するので、理解がしやすくレッスン
生からの質問やニーズに答えやすくなります。もちろん、授業で出た疑問は補講時に直
接講師に質問できるので、納得のいく理解が得られます。

- ◆繰り返し見れる動画配信（座学）
- ◆月1回オンラインコース専用補講日あり
- ◆すぐに使えるスキルが身に付く



心と体を理解する「薬膳」「アーユルヴェーダ」「マインドフルネスヨガ」

薬膳（ライブ配信）は中医学に端を発し、体や心は自然界とは切っても切れない関係と述べています。アーユルヴェーダ（オンデマンド）も中医学と同じ世界三大伝承医学の1つ。また、心の扱い方を知るマインドフルネスの源もヨガ哲学にあります。
食事や生活法、季節の変わり目など、私たちの心と体を左右する様々な要因と症状を読み取り、セルフケア法や身近な方へアドバイスができるよう学びます。

- ◆薬膳講座（座学：全9回／補講アリ／ライブ受講）
- ◆アーユルヴェーダ（座学：全5回）
- ◆マインドフルネスヨガ



オンラインでも対面でもしっかりとした指導力を身につけるアサナ授業

1ポーズに1時間かけ、身体を使いながらしっかり動きの解剖学を学びます。
講師のチェックの元、実技練習ではオンライン上でもペアを組み指導練習を行います。
また、初心者や体の硬い方など様々なケースに対応できるよう、それに応じた安全な指導法も学びます。
後半はクラス構成の仕方など目的に応じたクラスが作れるよう、さらに指導力スキルに磨きをかけていきます。

- 実技◆卒業まで何度でも使える無料補講
- ◆週4回開催にいつでも参加OK
- ◆参加方法はその都度選択OK(オンラインorスタジオ)



受講料：360,000円（税別）

お申し込み後、1週間以内に申込金として50000円をお支払いください。
分割は手数料なし、回数は5回まで。※それ以上は応相談
《資料請求割引：受講料から5,000円引き/他の割引と併用不可》



HPのお申し込みフォームより
お申し込みください。
2～3営業日以内に事務局より
ご案内のメールをお送りします。

お申し込み～RYT200取得までの流れ

お申し込み



aratiのホームページ《講座申し込み》
よりお申し込みください。



事務局より返信



2～3営業日以内に事務局よりご案内メールを返信致します。
返信メール到着後1週間以内にお申込金5万円をお振込みください。
入金確認が出来次第、テキストを送送＆座学録画動画を送付

講座スタート



実技：週4回（火：午後／木：午前＆夜／土：午前）の講座へ
オンラインorスタジオへ参加。（通常コースと一緒に受講）
完全予約制、回ごとに受講方法を選択しご予約ください。



座学：録画動画を好きなタイミングで受講
《毎月第4木曜13：30～17：00は座学補講日》
補講の参加は自由！卒業まで何度でもOK
動画の不明点、もっと聞きたい！を直接講師から聞ける！



薬膳：オンラインライブ講座orアーカイブ受講
専用補講日もあるので、じっくり学べる。
前期：2022年3月3日～ 後期：2022年9月15日～
木曜13：30～17：00

全講座終了&テスト合格



実技25回目のアサナテストは合格率98%
不明点は事前に補講で復習できるのも安心★
テスト合格後は、課題（レッスン、薬膳、レポート）を提出して卒業

arati卒業&修了証発行



アライアンスへの申請は任意。
（aratiで無料代行申請あり）

全米ヨガアライアンス登録



RYT200インストラクターに

RYT200インストラクター&arati薬膳講座
の2つの資格を取得！！

＼卒業後もサポートも充実／

◆卒業後1年間、解剖学やヨガ哲学などの講座動画の視聴OK！
実践してわからなかったところもすぐに復習ができる！

◆arati卒業生に向けたワークショップを開催！
レッスンの悩み解消や、最新のヨガ業界の情報共有ができる！

RYT200登録後、ライセンスを維持するには《3年間で30時間の継続学習》が必要です。
aratiはRYT全資格認定校+YACEP（継続学習プログラム教育者）も多数在籍している優良校なので、
卒業後も気になる講座を学び続けることでライセンス継続が可能になります。

RYT200の2つのコースを比較してみよう！

	通常コース	オンライン特別コース
金額	498,000円(税別) 547,800円(税込)	360,000円(税別) 396,000円(税込)
割引	資料請求or説明会参加で3万円引き ↓ 468,000円(税別)	説明会参加から1週間以内の申し込みで 3万円引き ↓ 330,000円(税別)
有効期限	スタートした日から3年間	2023年12月まで ※卒業後1年間、動画復習OK
全体の有無	整体あり (スタジオ開催)	なし 薬膳講座で身体への理解を深める
講座回数	実技 25回 座学 25回	実技 25回 ※通常コースと同様の内容 座学 24回
カリキュラム	解剖学 アサナ ヨガ哲学 リーディング整体ベーシック アーユルヴェーダ(全7回) 特別講座(腸活) ヨガビジネス	解剖学 アサナ ヨガ哲学 薬膳 アーユルヴェーダ(全5回) マインドフルネス 整体ヨガ ヨガビジネス
参加方法 (実技)	1回3.5時間/スタジオorオンライン 回ごとに選択可能	1回3.5時間/スタジオorオンライン 回ごとに選択可能 ※通常コースと一緒に受講
参加方法 (座学)	1回3.5時間/スタジオorオンライン 回ごとに選択可能	1回約3.5時間 薬膳以外:オンデマンド(録画視聴) 入会時にまとめて送るので、好きなタイミングで視聴OK 薬膳:ライブ受講orアーカイブ受講
補講	卒業まで無料&無制限で参加OK	※座学:毎月1回オンライン補講日アリ ※薬膳:期間中に2回 ※実技は卒業まで無料&無制限
課題	整体 ヨガレッスン レポート	薬膳 ヨガレッスン レポート
受講料に 含まれるもの	テキスト(RYT200、整体) 90分無料施術チケット LisaオリジナルヨガDVD クリニカルマッサージ(参考図書) 実技まとめ動画(23回分)	テキスト(RYT200、薬膳) LisaオリジナルヨガDVD クリニカルマッサージ(参考図書) 実技まとめ動画(23回分)

O & Aよくある質問をまとめました

Q

ヨガの初心者でもオンラインできちんと学べますか？

A

はい、大丈夫です。

アサナ（ポーズ）は解剖学や事前の知識がなくても1から丁寧に学びますので問題ありません。体の使い方をしっかり理解すると、段々と動きが変わってくるので変化を楽しみにしてください。

Q

体が硬い私でも大丈夫ですか？

A

心配いりません。

硬い方は、体の使い方が上手くできていない方も多く、正しい使い方ができるようになると、柔軟度も上がっていきます。硬い事でのデメリットは少なく、指導者として順を追った丁寧な指導ができるようになりますのでご安心ください。

Q

スマホからでも大丈夫ですか？

A

はい、スマホでも講座の参加はできます。ただ、テキストの画像共有や実技など細かい身体の使い方などを見る際に、スマホですと画面が小さく見えにくいことがありますので、可能でしたらパソコンやタブレットからのご参加がおすすめです。

Q

ネットに疎くオンラインで受ける事に不安があります。

A

スタッフがきちんとサポートしますので、心配無用です。授業は事務局から送られてくるURLをクリックするだけで入室できます。事前にアプリのインストールなどの準備は必要ありません。また、授業中でも使い方も講師がその都度お伝えしますので、どなたでも安心して受講していただけます。

無料説明会のご案内

オンラインとスタジオにて無料説明会を毎日開催しております。ご希望の日程を第3希望と「オンラインorスタジオ」を明記の上、専用フォームよりお申し込みくださいませ。

資料請求or説明会参加で5,000円引き！

無料説明会申込みフォームは
こちらから▶▶



お申し込み方法

ホームページの申し込みフォームより必要事項を明記の上お申し込みください。2～3営業日以内に、事務局よりご案内の詳細メールをお送りします。ご案内メール到着後、1週間以内に《お申込金》として受講料の内50,000円を指定口座までお振り込みくださいませ。ご入金確認後、お席を確保致します。

お申込み専用フォームは
こちらから▶▶



aratiのRYT200オンラインコースを選んだ理由



実は、5年ほど前からRYT200に興味があり
ずっとスクール探しをしていました(笑)
aratiさんにも数年前に資料請求していましたが、
なかなか一歩を踏み出せずいました。
オンラインコースが出来ると知って、これなら頑張れる
かも?!と説明会に参加。じっくりお話を聞き無理なく
通うイメージができたので、すぐに申し込みました。
まずは、座学から始めようと録画受講を進めているところ
です。講座を初めて毎日が楽しくなり、もっと早く始
めればよかったと思っています(笑)

オンラインで手軽に取れるのは嬉しいけど、
学ぶならちゃんと学びたい!
という条件にピッタリだったので受講を決めました。
実技は、対面で受けられたので、講師の先生と直接やりとりできたり、
他の生徒さんと練習できたのが良かったです!
初めは、ちゃんと指導できるか不安でしたが、
今は、家族や友達から少しずつレッスンを始めています。



大手ヨガスタジオで働いていたので、ヨガの指導歴は
ありましたが、将来的にもちゃんとした資格がほしくてRYT200の受
講を決めました。平日は仕事をしているので、オンラインコースで無理
なく進められるのが良かったです。
録画動画もわかりやすく解説してくれるので、解剖学やアーユルヴェ
ーダも楽しかったです。指導歴があるとはいえ、知らなかったことも多く
改めて勉強できて良かったです。

通常コースと悩みましたが、
受講料がお得だったのでオンラインコースに決めました!
整体講座も魅力的なので、卒業してから取得も視野に入れています(笑)
実技は、スタジオとオンラインを併用しましたが、
どちらでもわかりやすく、たっぷり練習もできて良かったです!先生もできるまで教
えてくれるので、細かい体の使い方もしっかり理解できました!
人前で話すのが苦手でしたが、講座の中でたくさん練習したので、自信を持って
お仕事に繋げていきたいと思います!!



aratiの違う講座を受講したことがあり、
先生たちの知識の多さやスクールの雰囲気もわかっていた
ので、RYT200を取るならここ!と決めていました!
どの先生もわかりやすく説明してくれたので、
毎回楽しく参加できました!!
約半年で卒業できましたが、もっと通いたかったー!!

無料説明会 のご案内

aratiの各種講座のご案内をしています。
オンラインorスタジオ ご希望をお伝えください。



RYT200・RYT300

会場：オンラインorスタジオ
所要時間：約60分

= 個別相談会は毎日開催中 =

講座開講日ならスタジオ見学もOK

親子キッズ・マタニティ、他

会場：オンラインorスタジオ
所要時間：各講座 約60分

お一人ずつ個別でのご案内になります。
ご希望の日程をお伝えください。

同日ご希望の方がいる場合は、複数名でのご案内になります。

カリキュラム、講座の進め方、お支払い、卒業後の働き方など
資料だけではお伝え出来ない事をお話しします。
お気軽にご参加くださいませ。



アラティ
arati ヨガ&健康コンサルティング

〒160-0004

東京都新宿区四谷1-20-4 中村ビル 2F

J R 中央線・総武線・東京メトロ南北線・丸の内線 徒歩3分

<http://www.arati-web.com/index.html>