

生徒さんの

QOL を高めて良い状態に“導く”！ 革新的な“ヨガ”！



それが **“導ヨガ®”** (動きケア®体操) です！！

なぜ、膝曲げ・脚開き？

“導ヨガ®” (動きケア®体操) B (ベーシック) インストラクター”

養成講座 のご案内

ご承知の通り、世の中では、「ヨガ」と呼ばれるものがたくさん行われています。その“ヨガ”を、ポーズ名や種目としてとらえるのではなく、QOLの向上、痛みや不調の改善に直結するように、身体づくり・しくみから裏づけし、体系化した新しい“ヨガ”が**“導ヨガ®”**です。**医師・岡本隆行先生 推薦！**

■なぜ、“導ヨガ®”はQOL（生活の質）向上に直結するのか？

●日常生活動作を研究し掘り下げ、QOL向上に直結する「チェック法」を確立しているから

そもそも日常生活を活動的に過ごすために 必要な動きは？ 何ができればいいのか？・・・、“導ヨガ®”（動きケア®体操）には、明確なチェック方法があります。それは、カンタンで、みてもらえば誰でも納得するわかりやすいものです。チェック（＝カンタンな目標になる）→ “導ヨガ®”（動きケア®体操）を行う→ チェッククリア→ 実際にQOLが向上する というサイクルがまわると生徒さんも大喜びです。

●衰えている部位が“日常動作”にあらわれるから

現代人のほとんどに共通な衰えやすい“部位”、十分にできなくなる“動き”があります。その衰えやすい部位、動きが“日常動作”にあらわれるようになるとQOLが低下するのです。“導ヨガ®”（動きケア®体操）は現代人が衰えやすい部位・動きをムリなく改善できるように構成されています。だから、生徒さんも効果がわかりやすいのです。

■なぜ、“導ヨガ®”は、たくさんの人が楽しめるのか？

●日常動作にとって、なぜ必要な動きなのか、なぜできた方がよいのか、が明確になっているから

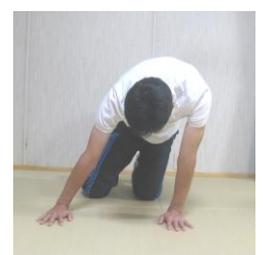
これができると、スムーズにできるようになる日常動作がはっきりイメージできるので、生徒さんは楽しいようです。それぞれの体力、状態にあわせて行うことができ、QOL向上が自分でも実感できることも生徒さんの参加モチベーションに直結します。「ここまで、日常動作で説明できるんだ！」と驚かれる方も多いようです。

■その場で効果がわかるから

上手に運動刺激入力できれば、変化は必ずその場で確認できるように身体はできています。その場ですぐ効果がわかることも“楽しい”理由のひとつです。

■痛い動きはしないから

痛い動きはしないので、ストレスがなく“楽しい” ヒトの身体は痛くない運動＝〇方向運動といいます、をすると痛みや不調が改善に向かうようにできています。



なぜ、斜め？

本質に迫る新しい「健康運動」**「導ヨガ®（動きケア®体操）」**を習得したい方、クライアント・生徒さんを本当に良くしてあげたい方のご受講を心からお待ち申し上げます。

受講形式：対面形式もしくは Zoom（オンライン）

対面受講会場： 「DOUフィットネス総合研究所」（愛知県犬山市栗栖 637-2） ※駐車場あり
※電車でお越しの方へ：名鉄犬山駅まで送迎があります。

受講時間：【金曜日クラス】 2025.10/17（金）と 10/24（金）の2日間（10:00～17:00）
【個別受講】 その他ご希望の日程を打つ合わせにて決めることができます。ご相談ください。（10月中）

費用：**今回のご案内費用 55,000 円**（2日間講座受講費、検定料、認定料含む）
※通常一般費用： 60,500 円（税込）のところ 5,500 円OFF
※今回の費用特典適用締め切り：（2025.9/19まで）

■ **「導ヨガ®（動きケア®体操）Bインストラクター」養成講座を修了されると・・・**
「導ヨガ®（動きケア®体操）Bインストラクター」の資格（認定証）を授与いたします。
「導ヨガ®（動きケア®体操）」の名称、ノウハウを使用しての、指導、教室展開ができます。
※この資格は、NPO法人日本健康体育協会認定資格です。

【お申込み】

- 1、下記の申込書に記入の上、FAX送付（もしくは、郵送、同内容記入のメール送付）してください。（2025.9/19まで）
- 2、**受講費 55,000 円（税込）**を下記口座にお振込ください。
【振込先：三菱UFJ銀行・犬山支店（普）0135961（株）DOU（ディー・オー・ユー）】（2025.9/30まで）

お申込みは、

下記内容をメールにて送信ください。もしくは FAX 番号（0568）62-8578

このまま送信（FAX 送信の場合もメールでお知らせください）。

もしくは、郵送、メールで

導ヨガ®（動きケア®体操）Bインストラクター養成講座 申込書

お名前	女 ・ 男
	生年月日： 年 月 日
住所 〒	
	TEL () -
■受講形式：	<input type="checkbox"/> 対面希望 <input type="checkbox"/> Zoomによるオンライン希望
■受講希望日：	
■受講費の振込予定日：	2025. 月 日
※チェックをお入れください →	<input type="checkbox"/> 指導者・施術者の方 <input type="checkbox"/> 指導者・施術者の方 <input type="checkbox"/> 一般の方

(株) DOU (フィットネス総合研究所) 〒484-0002 愛知県犬山市栗栖 6 3 7 - 2
FAX (0568) 62-8578 TEL (0568) 62-8558 メール：info@fgi-jp.jp