

内田かつのりによる

# ヨガ解剖学講座一覽

総受講者数30,000人超え！ヨガ解剖学という言葉を作り確立させた内田かつのり先生の全講座をチェック。「ヨガには解剖学が必要」という考え方を常識にした講師から、確実な解剖学の知識を学んでみませんか？12年続くロングラン講座から、初開催の講座まで、ぜひチェックしてみてくださいね。

※表示価格はすべて税込価格となります。

## 解剖学の基礎からプロフェッショナルへ

まずはココから

漫画を見るように、絵本を開くように  
**実践ヨガ解剖学講座**  
基礎編



圧倒的な自信を獲得する  
**ヨガ解剖学ティーチャーズ**  
トレーニング 本編



¥19,800円 6時間 修了証発行

0から学べるヨガ×解剖学。解剖学が楽しく、身近になります。ヨガに特化しているのですぐに練習・指導に活かせます。総受講者数4,700人超えの12年続くロングラン講座です。

＜ただいま調整中＞

ヨガ指導者の必須スキル。アーサナができない理由・怪我をしない体の使い方をマスター。狙った結果を出せるシークエンスが自分で組めるようになります。ヨガの練習・指導で使える解剖学を習得。

## 解剖学を具体的にヨガに活かす方法

インストラクターの新たな肩書き  
**ヨガトレーナー育成6か月間プロコース**



¥198,000円 60時間 修了証発行

解剖学、生理学のエビデンス、知識、経験に基づいて作り上げた、汎用性が高く、確実に結果がでる10個のシークエンスが手に入る6か月の講座。

プロコース 無料説明会

金額/時間  
0円/1時間



あらゆる不定愁訴を自ら治す！  
**アナトミック骨盤ヨガ®指導者養成講座**



¥118,800円 21時間 修了証発行

ここでしか学べないシークエンス・インストラクションが丸ごと自分のものに。知識・スキル・テクニックをマスターできます。

アナ骨TT 無料説明会

金額/時間  
0円/1時間

coming soon...

人生100年時代に求められる鍛えるシニアヨガ  
**シニアヨガ指導者養成講座**



¥101,200円 21時間 修了証発行

解剖学をベースにした、確実に結果が出るシニアヨガは唯一無二。身体が変われば、心も変わる。そんな講師の思いが込められています。これからの日本に必要な学び。

シニアヨガ 無料説明会

金額/時間  
0円/1時間



劇場型ヨガを味わう  
**アナトミック骨盤ヨガ®**  
ワークショップ



¥4,950円 2時間

内田かつのり考案のヨガメソッド！解剖学に基づくシークエンスで、肩こり・腰痛・冷えなどの不定愁訴にアプローチ。そして、自律神経にまで働きかける。

ドラマティックなクラス作りでファンを増やす  
**アナトミック骨盤ヨガ®**  
指導者養成講座



＜アドバンスコース＞

¥68,000円 12時間 修了証発行

3日間で学びきれなかったアーサナ・シークエンスを習得。確実なリード力と、シャバーサナの質をあげるテクニックまで学べる大充実の2日間です。

4つのテーマで開催中！

ヨガ指導者が知っておきたい **怪我・疾患対策！**

※4つの講座全てご受講完了後

修了証発行

「無理しないで」から卒業しませんか？  
**「怪我の基礎知識と**  
**カウンセリング方法」**

¥11,000円 4時間

「無理をしないで下さいね」。生徒さんが痛みを訴えたとき、いつもこんな回答しかできずにいませんか？内田先生オリジナルの問診票付です！

本日のリード、キューイング、インストラクションを身につける  
**「怪我をしやすい**  
**アーサナと8つの部位」**

¥25,300円 8時間

8つの部位ごとに具体的なアーサナを例に取り上げ勉強します。「怪我をしやすい部位・身体の診方・正しい誘導法」を学び、ヨガクラスに活かしましょう。

肩と腰の疾患をきちんと捉える  
**「知識と対策」**

～五十肩・腰椎椎間板ヘルニア編～  
¥8,250円 3時間

高齢化に伴い、ヘルニア、五十肩に対する悩みの声はよく聞かれます。怖くて何もできないからヨガで症状の緩和を目指すヨガ指導者を目指しませんか？

膝と頸、神経痛を捉える  
**「知識と対策」**

～坐骨神経痛・変形性膝関節症・斜角筋症候群～  
¥8,250円 3時間

疾患の基礎知識とそれに対してヨガのできることで、症状の緩和方法を身に付けます。正しい知識と、生徒の未来に寄り添えるスキルを身に付けましょう。

／新たなプロジェクトが始動／

# 内田かつのりによる ヨガ解剖学セラピー

ヨガクラスで即使える知識やスキルを各部位ごとに伝えます。不調の改善に対してアサナはもちろんのこと、  
プラスαの手技を覚えることで、更に生徒に「嬉しいクラス」が出来るはず！

基礎編

¥ 11,000円

🕒 4時間

実践編

¥ 15,400円

🕒 4時間

## 骨盤セラピー

基礎編

理想の骨盤の傾き、骨盤の骨や関節の数、骨盤周りを鍛えるメリット、腰痛痛い！？など気になるテーマがもりだくさん！  
ヨガクラスの中で、骨盤について語れるヨガイントラを目指しませんか？



実践編

スタジオ開催のヨガ解剖学セラピー実践編。骨模型や、人の体を実際に見て、触って、効く場所を確実に捉える練習をします。お悩み多き「腰痛」を癒す手技もたっぷり学べますよ！



## 肩甲骨セラピー

基礎編

「肩」ってどこからどこまで？  
「肩こり」って実際どんな症状？「五十肩」を説明できる？  
現代人の多くが悩みを抱えている肩回り。「肩」について徹底的に学ぶ4時間！



実践編

この講座を終えるころには肩回りがゆるゆるに！？肩の構造を知り、ほんとうに効くツボ押しや、手技を学びます。世の中に出回る「肩甲骨はがし」とはひと味違う、「内田流肩甲骨はがし」も学べます！



## 膝関節セラピー

基礎編

膝は怪我が多く、一度痛めると治りにくい関節と言われてます。なぜ怪我が多いのか？  
膝の基本的な構造と、ヨガで怪我をさせないための知識を学びます。



膝関節 実践編

comingsoon...

各種実践編  
(スタジオ開催)も  
今後開催予定！



## 股関節セラピー

基礎編

体の関節の中で最も大きい股関節。「歩く・立つ」という基本動作や、姿勢の保持、健やかな日常生活のために重要な役割を果たしています。ヨガのアーサナに役立つ使い方のポイントも学べます。



股関節 実践編

comingsoon...

## 脊柱セラピー

基礎編

一般的に「背骨」と言われる「脊柱」。身体の中心にあり、脳とも直結し、私たちの命を支えていると言っても過言ではありません。アーサナ・呼吸にも深く関わる脊柱について、理解を深めませんか？



脊柱 実践編

comingsoon...

## 足首・足裏セラピー

基礎編

外反母趾・巻き爪などの足のトラブルは、体の末端のとても小さい範囲で起こること。しかし、足の不調は、「膝・腰・股関節」など、他の部位に影響を及ぼすこともあります。足の複雑な構造や仕組みを学びませんか？



足首・足裏 実践編

comingsoon...

## 手首・肘・肩セラピー

基礎編

「手首・肘・肩」地味な箇所ながら、痛めている人も多い3部位をしっかりと学ぶ4時間。  
手首の構造や運動する肘・肩への繋がりが、痛みや怪我をしない正しい使い方を学びます！



手首・肘・肩 実践編

comingsoon...

## ヨガ指導者なら知っておくと一目置かれる講座3つ

セラピストを体験し、痛気持ちいを味わおう！  
ツボ・経絡入門 ワークショップ

¥ 5,500円 🕒 2時間



鍼灸師でもある内田かつのりから、代表的なツボと、ツボの押し方を、学べるワークショップ。ヨガのクラスにもツボ押しを取り入れることができるようになります。

繋がりと知恵を活かす

筋連結をヨガに活かす！ワークショップ

¥ 11,550円 🕒 3時間



治療の現場では当たり前の「筋連結」。筋肉同士は膜で繋がっています。肩の不調に腰からアプローチするなど、今までと違う角度でシークエンスが組めるようになります。

とにかく身体を柔らかくしたい人へ

ストレッチ集中講座<フィジカルとメンタル編>

¥ 14,850円 🕒 6時間



体の柔軟性を上げて、メンタルを安定させる。内田先生は「ストレッチは筋肉を正しく使ってこそ成立する」と言います。確実に効果のあるストレッチを学びませんか？

● 内田かつのり公式 WEB サイト

<https://www.anatomy.jp/>



● ヨガ解剖学アカデミー 公式フェイスブック

<https://www.facebook.com/anatomyjp>



ご予約・お問い合わせはヨガジェネレーションへ TEL 03-3760-9129 / E-mail [info@yoga-gene.com](mailto:info@yoga-gene.com)