

## よくある質問 FAQ

### 1. どんな人が参加できますか？ヨガ初心者でも可能ですか？

ヨガのポーズの中でも、比較的やさしい誰でも行うことのできるポーズを学ぶので、ヨガをしたことのない方やご自身の体力に自信がない方でも参加できる内容です。自分や誰かのために、運動機能を維持し、健康的な日々を過ごしたいと思う気持ちがあれば、どなたでも参加可能です。勿論、指導者にならない方も参加可能です。

### 2. 欠席する場合どうなりますか？

講義は、すべて録画されますので、録画を視聴することで振り替えます。録画は、何度でも視聴することができますので、分からなかったところや聞き逃したところを見返すことが可能です。遅刻や早退、途中退出も同様です。

### 3. 修了時に、試験がありますか？

特にありません。

学んだことを実際にご家族やお知り合いに実際にやってもらって、自身の理解を深めてください。

### 4. このトレーニング終了すると、フレイル予防ヨガ指導者になれるのですか？

はい、なれます。修了後には認定証を発行します。この講習を活かして、高齢者の運動指導を行うことができます。

※その他、わからない事がありましたら、スタッフ又は [yoyaku@funarooms.com](mailto:yoyaku@funarooms.com) までお尋ねください。確認してお答え致します。