

あなたの「学び」が家族の未来と 自分の健康を守る一歩に

フレイル予防ヨガ インストラクター養成講座



【こんな方におすすめ】

- ✓ 介護中のご家族がいる方
- ✓ 介護が必要になる前に学びたい
- ✓ 家族に足、腰が弱い方、筋力低下が気になる高齢の方がいる



【講座を受けるとこうなれます】

- ✓ 自分の健康を守りながら家族のフレイル（虚弱）を予防できる
- ✓ 学んだことを日常で活かし知識と実技が身につく
- ✓ 自分の「生きがい」にもつながる

講座費用
39,800円
(税別)

【講座開催】

2026年1月下旬スタート予定

詳しくは右下QRコードよりお問合せください。

【特典】

- zoom補講付き（後で視聴可能）
- 修了後、地域派遣・実地サポートあり
- ヨガ保険制度で安心スタート
- フレイル予防ヨガ講習修了証付

～2026年のスタートとともに自分と自分の周りの人
の為に一つレベルアップしてみませんか？♪～

