

RUCはサンスクリット語で  
「光、輝き、美、幸運」  
という意味を持ちます。

アールユーシーヨガアカデミーは  
一人ひとりの個性を大切に  
『自分らしく輝く』を  
応援しています。



アールユーシーヨガアカデミー  
RUC YOGA ACADEMY

中野本校

164-0012

中野区本町2-50-12

丸の内線 中野坂上駅 徒歩1分  
大江戸線 中野坂上駅 徒歩5分

深谷校

埼玉県深谷市西島町3-1-8

ギャラリー1or2

JR高崎線深谷駅すぐ

お問い合わせ

03-3379-0480

080-9559-4367

<https://www.rucyogaacademy.com>

mail [ruc.yoga@gmail.com](mailto:ruc.yoga@gmail.com)



アールユーシーヨガアカデミー  
RUC YOGA ACADEMY

卒業生がワンコインレッスンやオンラインレッスンを開催しています。  
ぜひご参加ください。ご予約はこちら  
HPのワンコインレッスンをクリック



HP



Facebook



instagram



ヨガインストラクター資格取得  
全米ヨガアライアンス認定校



アールユーシーヨガアカデミー  
RUC YOGA ACADEMY



## 全米ヨガアライアンスRYT200



ヨガインストラクターを目指し最初を取得する資格

スキルの高いヨガインストラクターを養成するため、カリキュラムに一定の基準が定められています。全米ヨガアライアンスの認定講座 RYT200 修了したインストラクターは世界で通用する国際レベルやスキルを証明されます。日本でもヨガインストラクターの開業、就職、スタジオ就職にほぼ必須となり有益な経歴として履歴書にも記載できる資格です。国際ライセンスとも言うべき位置づけとなっています。

RYSとはRegistered Yoga School資格認定校の称号  
RYTとはRegistered Yoga Teacher登録講師の称号

### RYT200以外の講座も多数

人気のアーユルヴェーダやヨガニドラ、ヨガ哲学、マインドフルネス瞑想などを指導できる養成講座も随時開催しています。学びを深めたい方にも好評です。



アーユルヴェーダ専科



ヨガニドラ指導者養成講座

## RUCのRYT200のカリキュラム

ヨガ初心者からヨガインストラクターを目指せます。  
ヨガの基礎、ヨガの歴史や哲学、プラーナヤマ（呼吸法/調気法）、瞑想（メディテーション）、解剖学、哲学を座学、実際に体を動かすアサナ（ポーズ）を実践で勉強します。

### カリキュラム

- ・ Basic 21回（歴史、哲学、解剖学、呼吸法、アサナ基礎）
- ・ Advance 23回（アサナ応用、哲学、生理学、呼吸法応用）
- ・ Teaching 5時間15回（レッスン組み立て講義,実践）
- ・ Anatomy 4回（解剖学）
- ・ Ayurveda 4回（補足：アーユルヴェーダBasic）

全210時間 最短42回 約4~8ヶ月  
中野校は単位制1回（コマ）2,5時間 自由にカリキュラムを進行できます、始まるとあっという間ですよ！

.....RUCのここがオススメ.....

☺️ 少人数制？

RUC➡️ RUCは少人数制でアットホーム。きめ細かな授業はわかりやすいと評判です、解らないことはそのままにせず質問しやすい環境があるから理解も深まります。先生との距離も近いので笑いもあり楽しく皆さん受講されていますよ。

☺️ 初心者で体も硬いので心配です。

RUC➡️ 卒業する頃にはインストラクターらしく体や心も変化します。体が硬い、ヨガ初心者、経験、年齢は心配無用です。好きなことを伝えたい気持ち、生徒さんに寄り添う気持ちが大切です。

☺️ 仕事がありスケジュールが心配です。育児中でも大丈夫？

RUC➡️ 自身でスケジュール進行を決められます。仕事をしながら、小さなお子さんがいる方もたくさん卒業しています、女性は産休もあり、育休を利用して取得する方もいます。



## 卒業生の声

- ♪ 在校中、レッスンを実践でき卒業後すぐ教えることができた
- ♪ 柔軟にスケジュールの調整ができたので通いやすかった。
- ♪ 妊娠、出産を挟み取得しました柔軟に対応してくれます。
- ♪ 細かいところまで学べ、良いところをさらに伸ばしてくれる。
- ♪ 某有名スタジオで教えています、オーディション対策もバッチリです。

## 卒業後のサポート

ワンコインレッスン担当でスキルアップ、ワークショップ開催、併設スタジオでのレッスン担当など



## 受講料（税別）

### \*RYT200（税別）

早割あり・分割・ローン可 RYT200 498,000

- ・ 中野校：受講ペースを自分で決められる単位制コースは随時入学できます  
決まった時間に通うコースもあります。  
補講もたっぷりあるので安心！自分の都合で通えるので仕事、育児をしながらインストラクターに！

\*授業時間 午前10:00-12:30 /午後 13:30-16:00  
16:00以降はご相談にて。

- \*自由にカリキュラムを進められるコースは入学随時可
- \* 水曜18:00~20:30の水曜夜コースあり
- \* 各コース併用可 振替補講あり。
- \*アーユルヴェーダセラピストを目指す講座
- \*ヨガニドラ指導者養成講座など多数