YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

ヨガインストラクター2級講義カリキュラム

1コマ4時間／全56時間　◇週1講義参加

2019年度　ヨガインストラクター養成コース　スケジュール　<福岡校>

No.	時間数	講義項目	内容	水曜生 2月　41期生	月2回日曜生 4月　42期生	木曜日 4月　43期生	月2回　水曜日 6月　44期生	全8回日曜日 7月　46期生	仮・月曜日 7月　47期生	仮・土曜日 8月　48期生	仮・月2火曜日 9月　49期生	仮・日曜生 49期生	小倉TT 1期生	
				全15回	全15回	全15回	全15回	全8回	全15回	全15回	全15回	全15回	全15回*レッスン2H	
				14：00～18：00	10：00～14：00	10：00～14：00	10:00～14:00	10:00～14:00 15:00～19:00	10:00～14:00	15：00～19：00	10:00～14:00	14:30～18:30	14：30～18：30	必須
1	120分	入学式（2H）	自己紹介・ヨガを学ぶ心構え（心の準備）2時間	2月6日	10：00～12：00 3/31	10：00～12：00 4/4	10：00～12：00 5/29	10：00～12：00 6/30	10：00～14：00 7/15	15：00～19：00 8/17	10：00～14：00 9/3	14：30～18：30 11/2	2019/7/6 入学式・オリ・レッスン2本	
2	240分	IRマインド／身体の見方	アーサナ読解1（基本動作：6種のアーサナ）	2月13日	4月21日	4月11日	6月12日	7月7日	7月22日	8月24日	9月17日	11月9日	7月13日	●
3	240分	運動解剖学	アーサナ読解2(土台)	2月20日	4月28日	4月18日	6月26日	7月7日	7月29日	8月31日	10月8日	11月16日	7月20日	●
4	240分	運動生理学／調気法	アーサナ読解3（太陽礼拝A　①）	2月27日	5月12日	4月25日	7月10日	7月21日	8月12日	9月7日	10月22日	11月23日	7月27日	●
5	240分	ヨガの哲学	アーサナ読解4（太陽礼拝A　②）	3月6日	5月26日	5月9日	7月24日	7月21日	8月19日	9月14日	10月29日	11月30日	8月3日	●
6	240分	誘導方法と表現	アーサナ読解5（立位編①）	3月13日	6月2日	5月23日	8月7日	8月4日	8月26日	9月21日	11月12日	12月7日	8月10日	●
7	240分	パワーヨガプログラミング①	アーサナ読解6（立位編②）	3月20日	6月23日	5月30日	8月21日	8月4日	9月9日	9月28日	11月26日	12月14日	8月17日	●
8	240分	パワーヨガプログラミング②	アーサナ読解7（座位編①）	3月27日	7月14日	6月6日	9月4日	8月18日	9月16日	10月5日	12月10日	12月21日	8月24日	●
9	240分	リラックスヨガプログラミング①	アーサナ読解8（座位編②）	4月10日	7月28日	6月13日	9月18日	8月18日	9月23日	10月12日	12月24日	12月28日	8月31日	●
10	240分	リラックスヨガプログラミング②	アーサナ読解復習①	4月17日	8月11日	6月20日	10月2日	9月1日	9月30日	10月19日	1月14日	1月11日	9月7日	●
11	240分	ロールプレイング①	アーサナ読解復習②	4月24日	8月25日	6月27日	10月16日	9月1日	10月14日	10月26日	1月23日	1月18日	9月14日	●
12	240分	ロールプレイング②	アーサナ読解復習③	5月8日	9月8日	7月4日	11月6日	9月15日	10月21日	11月2日	2月11日	1月25日	9月21日	●
13	240分	グループレッスン	試験対策	5月22日	9月22日	7月11日	11月20日	9月15日	10月28日	11月9日	2月25日	2月1日	9月28日	●
14	240分	ＩＨＴＡ 認定試験		5月29日	10月13日	7月18日	12月4日	9月29日	11月11日	11月16日	3月10日	2月8日	10月5日	●
15	240分	インストラクターの活躍方法／オーディション対策講座		6月5日	10月27日	7月25日	12月18日	9月29日	11月18日	11月23日	3月24日	2月15日	10月12日	●

■共通学科　◇来校要

No.	時間数	科目	必須
1	90分	解剖学①	
2	90分	解剖学②	
3	90分	ストレッチ	
4	90分	O脚＆APモーション	

※受講日程は、別途スケジュールをご確認ください。

	時間数	必須
スタジオレッスン３０回	30時間	●
＋サービスレッスン３０回	30時間	

※30レッスン受講後にサービスレッスン（30回／75,000円相当）をプレゼント
※サービスレッスンは必須ではありません

No.	時間数	科目	必須
1	60分	解剖学①	●
2	60分	解剖学②	●
3	60分	解剖学③	●
4	60分	解剖学④	●
5	60分	解剖学⑤	●
6	60分	解剖学⑥	●
7	60分	生理学①	●
8	60分	生理学②	●
9	60分	生理学③	●
10	60分	生理学④	●
11	60分	病理学①	●
12	60分	病理学②	●
13	60分	心理学①	●
14	60分	心理学②	●
15	60分	栄養学①	●
16	60分	栄養学②	●
17	60分	サービス①	●
18	60分	サービス②	●
19	60分	ストレッチ	●
20	60分	O脚＆APモーション	●

※e-learning は24時間いつでも繰り返し学べます。

YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成1級

ヨガインストラクター1級講義カリキュラム

1コマ4時間／全96時間　◇週1講義参加

No.	時間数	講義項目	18期生 水曜生 藤井彩生	19期　日曜生 立山由美	20期　金曜生 立山由美	21期　土曜日 立山　由美	22期生 日曜短期 藤井彩生	23期　水曜日(予定) 藤井彩生	小倉1期生 土曜短期 藤井彩生	24期　木曜日(予定) 藤井彩生	
			全25回	全25回	全25回	全25回	全25回	全13回	小倉（仮）	全13回	
			10:00～14:00	13：00～17：00	13：00～17：00	14：30～18:30	10:00～14:00 15:00～19:00	10：00～14：00	10:00～14:00 15:00～19:00	10：00～14：00	必須
1	240分	ヨガの哲学①「ヤマ・ニヤマの理解と実践方法」	2月27日	4月14日	7月12日	10月26日	11月3日	12月25日	11月2日	1月9日	●
2	240分	ヨガの哲学②「アーサナ・プラーナヤーマ・プラッチャハーラの理解と実践」	3月6日	4月21日	7月19日	11月9日	11月3日	1月8日	11月2日	1月9日	●
3	240分	ヨガの哲学③「ダーラナ・ディヤナ・サマディの理解」	3月13日	4月28日	7月26日	11月23日	11月10日	1月15日	11月9日	1月23日	●
4	240分	ヨガの哲学④「ＹＯＧＡとは？（まとめ）」	3月20日	5月5日	8月2日	12月7日	11月10日	1月22日	11月9日	1月23日	●
5	240分	機能解剖学「機能解剖学とは」	3月27日	5月12日	8月9日	12月14日	11月17日	1月29日	11月16日	2月6日	●
6	240分	機能解剖学「下肢①」	4月3日	6月2日	8月23日	12月21日	11月17日	2月5日	11月16日	2月6日	●
7	240分	機能解剖学「下肢②」	4月10日	6月16日	8月30日	1月11日	11月24日	2月12日	11月30日	2月26日	●
8	240分	機能解剖学「上肢・連動」	4月17日	6月23日	9月6日	1月18日	11月24日	2月19日	11月30日	2月26日	●
9	240分	①アーサナ読解＆アジャストメントとは？	4月24日	6月30日	9月20日	1月25日	12月1日	2月26日	12月7日	3月5日	●
10	240分	②アーサナ読解＆アジャストメント	5月1日	7月7日	9月27日	2月1日	12月1日	3月4日	12月7日	3月5日	●
11	240分	③アーサナ読解＆アジャストメント	5月8日	7月14日	10月4日	2月8日	12月15日	3月11日	12月14日	3月19日	●
12	240分	④アーサナ読解＆アジャストメント	6月5日	7月21日	10月11日	2月15日	12月15日	3月18日	12月14日	3月19日	●
13	240分	⑤アーサナ読解＆アジャストメント	6月12日	7月28日	10月18日	2月22日	12月22日	3月25日	12月21日	4月2日	●
14	240分	⑥アーサナ読解＆アジャストメント　『太陽礼拝』	6月19日	8月4日	10月25日	2月29日	12月22日	4月1日	12月21日	4月2日	●
15	240分	⑦アーサナ読解＆アジャストメント　『パワーヨガロープレ』	6月26日	8月11日	11月1日	3月7日	1月12日	4月8日	1月11日	4月16日	●
16	240分	⑧アーサナ読解＆アジャストメント	7月3日	8月18日	11月8日	3月14日	1月12日	4月15日	1月11日	4月16日	●
17	240分	⑨アーサナ読解＆アジャストメント	7月10日	8月25日	11月15日	3月21日	1月19日	4月22日	1月18日	4月30日	●
18	240分	⑩アーサナ読解＆アジャストメント	7月17日	9月1日	11月22日	3月28日	1月19日	4月29日	1月18日	4月30日	●
19	240分	⑪アーサナ読解＆アジャストメント	7月24日	9月15日	11月29日	4月4日	2月9日	5月13日	1月25日	5月7日	●
20	240分	⑫アーサナ読解＆アジャストメント	7月31日	9月22日	12月6日	4月11日	2月9日	5月20日	1月25日	5月7日	●
21	240分	⑬アーサナ読解＆アジャストメント　『リラックスヨガロープレ』	8月7日	9月29日	12月13日	4月18日	2月16日	5月27日	2月1日	5月21日	●
22	240分	⑭アーサナ読解＆アジャストメント　『骨盤調整プログラミング』	8月21日	10月20日	12月20日	4月25日	2月16日	6月3日	2月1日	5月21日	●
23	240分	⑮アーサナ読解＆アジャストメント　『骨盤調整　ロープレ』	8月28日	10月27日	12月27日	5月2日	2月23日	6月10日	2月8日	6月4日	●
24	240分	⑯実技試験対策　『ロープレ　試験対策』	9月4日	11月3日	1月10日	5月9日	2月23日	6月17日	2月8日	6月4日	●
25	240分	1級　認定試験　実技　(4H必須)	9月11日	11月10日	1月17日	5月16日	3月1日	6月24日	2月15日	6月18日	●
26	240分	RYT200卒業式　（自由参加）	9月18日	11月17日	1月24日	5月23日	3月1日	7月1日	2月15日	6月18日	