

YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

2019年度 ヨガインストラクター養成コース スケジュール <名古屋校>

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

No.	時間数	講義項目	内容	2月 火曜日 白岩 由紀子 10:00~14:00	2月 土曜日 白岩 由紀子 13:00~17:00	3月(短期)月/金曜日 水野・白岩 10:00~14:00	5月 水曜日 水野 とも 10:00~14:00	5月 日曜日 水野 とも 10:00~14:00	8月 火曜日 10:00~14:00	8月 土曜日 13:00~17:00	11月 水曜日 10:00~14:00	11月 日曜日 10:00~14:00	必須
1		入学式	自己紹介・ヨガを学ぶ心構え(心の準備)	2/9(土)	13:00~17:00	3月15日	5月15日	5月12日	8/10(土)	13:00~17:00	11月13日	11月17日	●
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19日	2月23日	3月25日	5月22日	5月26日	8月27日	8月31日	11月27日	12月1日	●
3	240分	運動解剖学	アーサナ読解2(土台)	3月5日	3月9日	3月29日	6月5日	6月9日	9月10日	9月14日	12月11日	12月15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)	3月19日	3月23日	4月1日	6月12日	6月16日	9月24日	9月28日	1月8日	1月12日	●
5	240分	ヨガの哲学	アーサナ読解4(太陽礼拝A ②)	4月2日	4月6日	4月5日	6月26日	6月30日	10月8日	10月12日	1月22日	1月26日	●
6	240分	誘導方法と表現	アーサナ読解5(立位編①)	4月16日	4月20日	4月8日	7月17日	7月21日	10月22日	10月26日	2月5日	2月9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)	5月14日	5月18日	4月12日	7月24日	7月28日	11月12日	11月16日	2月19日	2月23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)	5月21日	5月25日	4月15日	8月7日	8月11日	11月19日	11月23日	3月4日	3月8日	●
9	240分	リラクソスヨガプログラミング①	アーサナ読解8(座位編②)	6月4日	6月8日	4月19日	8月21日	8月25日	12月3日	12月7日	3月18日	3月22日	●
10	240分	リラクソスヨガプログラミング②	アーサナ読解復習①	6月18日	6月22日	4月22日	8月28日	9月1日	12月17日	12月21日	4月1日	4月5日	●
11	240分	ロールプレイング①	アーサナ読解復習②	7月2日	7月6日	4月26日	9月4日	9月8日	1月14日	1月18日	4月15日	4月19日	●
12	240分	ロールプレイング②	アーサナ読解復習③	7月16日	7月20日	5月10日	9月18日	9月22日	1月28日	2月1日	5月6日	5月10日	●
13	240分	グループセッション	試験対策	7月30日	8月3日	5月13日	10月2日	10月6日	2月11日	2月15日	5月20日	5月24日	●
14	240分	IHTA 認定実技試験		8月20日	8月24日	5月17日	10月9日	10月13日	2月25日	2月29日	6月3日	6月7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		9月3日	9月7日	5月20日	10月30日	11月3日	3月10日	3月14日	6月17日	6月21日	●

■持ち物

ヨガ講義：受講表、ヨガテキスト、筆記用具、動きやすい服装、タオル、飲み物

共通学科：受講表、筆記用具、動きやすい服装、タオル、飲み物

レッスン：受講表、動きやすい服装、タオル、飲み物

eラーニング

全20時間 ◇来校不要

■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	3月 木曜日 水野 とも 10:00~14:00	5月(短期)月/金曜日 水野・白岩 10:00~14:00	6月 土曜日 林 真矢 10:00~14:00	9月 火曜日 白岩 由紀子 10:00~14:00	11月 水曜日 水野 とも 10:00~14:00	12月 日曜日 水野 とも 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」	3月7日	5月24日	6月22日	9月17日	11月13日	12月1日	●
2	240分	ヨガの哲学②「アーサナ・ブレンダー・プラッチャハララの理解と実践」	3月14日	5月27日	7月13日	10月1日	11月20日	12月22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28日	5月31日	7月27日	10月15日	12月4日	1月12日	●
4	240分	ヨガの哲学④「YOGAとは? (まとめ)」	4月11日	6月3日	8月10日	10月29日	12月18日	1月19日	●
5	240分	機能解剖学「機能解剖学とは」	5月9日	6月7日	8月17日	11月26日	1月8日	2月2日	●
6	240分	機能解剖学「下肢①」	5月16日	6月10日	9月7日	12月10日	1月15日	2月16日	●
7	240分	機能解剖学「下肢②」	5月30日	6月14日	9月14日	12月24日	1月29日	3月1日	●
8	240分	機能解剖学「上肢・運動」	6月13日	6月17日	9月21日	1月21日	2月12日	3月15日	●
9	240分	①アーサナ読解&アジャストメントとは?	6月20日	6月21日	10月12日	2月18日	2月26日	3月29日	●
10	240分	②アーサナ読解&アジャストメント	7月4日	6月24日	10月19日	3月3日	3月11日	4月12日	●
11	240分	③アーサナ読解&アジャストメント	7月11日	6月28日	10月26日	3月17日	3月18日	4月19日	●
12	240分	④アーサナ読解&アジャストメント	7月25日	7月1日	11月9日	3月24日	4月1日	4月26日	●
13	240分	⑤アーサナ読解&アジャストメント	8月8日	7月5日	11月16日	3月31日	4月15日	5月10日	●
14	240分	⑥アーサナ読解&アジャストメント 『太陽礼拝』	8月22日	7月8日	11月30日	4月14日	4月22日	5月17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』	9月5日	7月12日	12月7日	4月21日	5月13日	5月31日	●
16	240分	⑧アーサナ読解&アジャストメント	9月12日	7月15日	12月21日	4月28日	5月20日	6月7日	●
17	240分	⑨アーサナ読解&アジャストメント	9月19日	7月19日	1月11日	5月12日	5月27日	6月14日	●
18	240分	⑩アーサナ読解&アジャストメント	10月10日	7月22日	1月25日	5月19日	6月10日	6月28日	●
19	240分	⑪アーサナ読解&アジャストメント	10月24日	7月26日	2月1日	5月26日	6月17日	7月12日	●
20	240分	⑫アーサナ読解&アジャストメント	10月31日	7月29日	2月8日	6月9日	6月24日	7月19日	●
21	240分	⑬アーサナ読解&アジャストメント 『リラクソスヨガロープレ』	11月7日	8月2日	2月22日	6月16日	7月8日	8月2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』	11月21日	8月12日	3月7日	6月30日	7月15日	8月9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』	11月28日	8月16日	3月21日	7月7日	7月29日	8月23日	●
24	240分	⑯実技試験対策 『ロープレ 試験対策』	12月5日	8月19日	3月28日	7月14日	8月12日	9月6日	●
25	300分	1級 認定試験 実技 (4H必須)	12月19日	8月23日	4月11日	7月21日	8月19日	9月13日	●
		RYT200卒業式 (1H)	12月26日	8月26日	4月25日	8月11日	9月9日	9月27日	

※黄色は2019年、ピンク色は2020年