

# 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 <梅田校>

🔦 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 〇選1講義参加

全14回 全14回 全14回 全14回 全14回 全14回 全9回

No.	時間数	講義項目	内容	1月 火曜生	1月 土曜生	4月 水曜生	4月 日曜生	6月 火曜生	6月 土曜生	7月 短期				
				川内 ありさ 10:00~14:00	川内 ありさ 13:00~17:00	川内 ありさ 10:00~14:00	野洲 香子 13:00~17:00	川内 ありさ 10:00~14:00	川内 ありさ 13:00~17:00	野洲 香子 10:00~19:00(8期1H)				
1	120分	入学式	自己紹介・ヨガを学ぶ心構え(心の準備) 2時間							7月21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)	1月22日	1月26日	4月3日	4月7日	6月11日	6月15日	7月28日				
3	240分	運動解剖学	アーサナ読解2(土台)	1月29日	2月2日	4月10日	4月14日	6月25日	6月22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12日	2月9日	4月17日	4月21日	7月2日	6月29日					
5	240分	ヨガの哲学	アーサナ読解4(太陽礼拝A ②)	2月19日	2月16日	4月24日	4月28日	7月9日	7月6日	8月4日				
6	240分	講義方法と表現	アーサナ読解5(立位編①)	2月26日	2月23日	5月8日	5月12日	7月16日	7月13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5日	3月2日	5月15日	5月19日	7月23日	7月27日	8月18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12日	3月9日	5月22日	5月26日	7月30日	8月3日					
9	240分	リラクセスヨガプログラミング①	アーサナ読解8(座位編②)	3月19日	3月16日	5月29日	6月2日	8月20日	8月17日	8月25日				
10	240分	リラクセスヨガプログラミング②	アーサナ読解復習①	3月26日	3月23日	6月5日	6月9日	8月27日	8月24日					
11	240分	ロールプレイング①	アーサナ読解復習②	4月2日	3月30日	6月12日	6月16日	9月3日	8月31日	9月1日				
12	240分	ロールプレイング②	アーサナ読解復習③	4月9日	4月6日	6月19日	6月23日	9月10日	9月7日					
13	240分	グループブレス	試験対策	4月16日	4月13日	6月26日	6月30日	9月17日	9月14日	9月8日				
14	240分	IHTA認定試験		4月23日	4月20日	7月3日	7月7日	9月24日	9月21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		4月30日	4月27日	7月10日	7月14日	10月1日	9月28日	9月15日				

# 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 〇選1講義参加

全25回 全25回 全25回 全13回 全25回 全25回 全25回 全25回

No.	時間数	講義項目	1月 水曜生	3月 日曜生	5月 金曜生	6月 土曜生(短期)	8月 水曜生	9月 土曜生	10月 火曜生	11月 日曜生				
			宮崎 敦子 10:00~14:00	宮田 奈緒 9:30~13:30	青木 朋代 14:00~18:00	※休憩1H 宮田 奈緒 10:00~19:00	宮崎 敦子 10:00~14:00	宮田 奈緒 13:00~17:00	宮田 奈緒 10:00~14:00	青木 朋代 14:00~18:00				
1	240分	ヨガの哲学①「ヤマ・ニヤマの理解と実践方法」	1月16日	3月10日	5月24日		8月21日	9月14日	10月1日	11月3日				
2	240分	ヨガの哲学②「アーサナ・プラーナヤマ・プラッチャハラの理解と実践」	1月23日	3月17日	5月31日	6月1日	8月28日	9月21日	10月15日	11月10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」	1月30日	3月24日	6月7日		9月4日	9月28日	10月22日	11月17日				
4	240分	ヨガの哲学④「YOGAとは? (まとめ)」	2月6日	3月31日	6月14日	6月8日	9月11日	10月5日	10月29日	11月24日				
5	240分	機能解剖学「機能解剖学とは」	2月13日	4月7日	6月21日		9月18日	10月12日	11月12日	12月1日				
6	240分	機能解剖学「下肢①」	2月20日	4月14日	6月28日	6月15日	9月25日	10月19日	11月19日	12月8日				
7	240分	機能解剖学「下肢②」	2月27日	4月21日	7月5日		10月2日	10月26日	11月26日	12月15日				
8	240分	機能解剖学「上肢・運動」	3月6日	4月28日	7月12日	6月22日	10月9日	11月2日	12月3日	12月22日				
9	240分	①アーサナ読解&アジャストメントとは?	3月13日	5月12日	7月19日		10月16日	11月9日	12月10日	1月12日				
10	240分	②アーサナ読解&アジャストメント	3月20日	5月19日	7月26日	6月29日	10月23日	11月16日	12月17日	1月19日				
11	240分	③アーサナ読解&アジャストメント	3月27日	5月26日	8月2日		10月30日	11月30日	12月24日	1月26日				
12	240分	④アーサナ読解&アジャストメント	4月3日	6月2日	8月9日	7月6日	11月6日	12月7日	1月7日	2月2日				
13	240分	⑤アーサナ読解&アジャストメント	4月10日	6月9日	8月23日		11月13日	12月14日	1月14日	2月9日				
14	240分	⑥アーサナ読解&アジャストメント 『太陽礼拝』	4月17日	6月16日	8月30日	7月13日	11月20日	12月21日	1月21日	2月16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』	4月24日	6月23日	9月6日		11月27日	1月11日	1月28日	2月23日				
16	240分	⑧アーサナ読解&アジャストメント	5月8日	7月7日	9月13日	7月20日	12月4日	1月18日	2月4日	3月8日				
17	240分	⑨アーサナ読解&アジャストメント	5月15日	7月14日	9月20日		12月11日	1月25日	2月18日	3月15日				
18	240分	⑩アーサナ読解&アジャストメント	5月22日	7月21日	9月27日	7月27日	12月18日	2月1日	2月25日	3月22日				
19	240分	⑪アーサナ読解&アジャストメント	5月29日	7月28日	10月4日		1月8日	2月8日	3月3日	3月29日				
20	240分	⑫アーサナ読解&アジャストメント	6月5日	8月4日	10月11日	8月3日	1月15日	2月15日	3月10日	4月5日				
21	240分	⑬アーサナ読解&アジャストメント 『リラクセスヨガロープレ』	6月12日	8月18日	10月18日		1月22日	2月22日	3月17日	4月12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』	6月19日	8月25日	10月25日	8月17日	1月29日	3月7日	3月24日	4月19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』	6月26日	9月1日	11月1日		2月5日	3月14日	3月31日	4月26日				
24	240分	※実技試験対策 『ロープレ 試験対策』	7月3日	9月8日	11月8日	8月24日	2月12日	3月21日	4月7日	5月10日				
25	300分	1級 認定試験 実技 (4H必須) RYT200卒業式 (1H)	7月10日	9月15日	11月15日	8月31日	2月19日	3月28日	4月14日	5月17日				