

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 <横浜校>

🔦 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

※スケジュールや担当講師は変更になる場合もございます。予めご了承くださいませ。

No.	時間数	講義項目	内容	1月 日曜 10:00~14:00	2月 水曜 短期 石川町 10:00~18:30	3月 木曜 10:00~14:00	3月 土曜 10:00~14:00	5月 日曜 10:00~14:00	5月 火曜 10:00~14:00	7月 水曜 短期 石川町 10:00~18:30	9月 木曜 10:00~14:00	9月 土曜 10:00~14:00	11月 日曜 内田薫 10:00~14:00	11月 火曜 内田薫 10:00~14:00
1		入学式	自己紹介・ヨガを学ぶ心構え(心の準備)2時間	1月13日	無し	3月14日	3月23日	5月12日	5月14日	無し	9月5日	9月7日	11月10日	11月12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20日	2月6日	3月28日	3月30日	5月19日	5月21日	7月10日	9月12日	9月14日	11月17日	11月19日
3	240分	運動解剖学	アーサナ読解2(土台)	1月27日		4月4日	4月6日	5月26日	5月28日		9月19日	9月21日	11月24日	11月26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3日	2月13日	4月11日	4月13日	6月2日	6月4日	7月17日	9月26日	9月28日	12月1日	12月3日
5	240分	ヨガの哲学	アーサナ読解4(太陽礼拝A ②)	2月10日		4月18日	4月20日	6月9日	6月11日		10月3日	10月5日	12月8日	12月10日
6	240分	誘導方法と表現	アーサナ読解5(立位編①)	2月17日	2月20日	4月25日	4月27日	6月16日	6月18日	7月24日	10月10日	10月12日	12月15日	12月17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)	2月24日		5月9日	5月11日	6月23日	6月25日		10月17日	10月19日	12月22日	12月24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3日	2月27日	5月16日	5月18日	6月30日	7月2日	7月31日	10月24日	10月26日	1月12日	1月14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)	3月10日		5月23日	5月25日	7月7日	7月9日		10月31日	11月2日	1月19日	1月21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	3月17日	3月13日	5月30日	6月1日	7月14日	7月16日	8月7日	11月7日	11月9日	1月26日	1月28日
11	240分	ロールブレイク①	アーサナ読解復習②	3月24日		6月6日	6月8日	7月21日	7月23日		11月14日	11月16日	2月2日	2月4日
12	240分	ロールブレイク②	アーサナ読解復習③	3月31日	3月20日	6月13日	6月15日	7月28日	7月30日	8月21日	11月21日	11月23日	2月9日	2月11日
13	240分	グループレッスン	試験対策	4月7日		6月20日	6月22日	8月4日	8月13日		11月28日	11月30日	2月16日	2月18日
14	240分	IHTA 認定試験		4月14日	3月27日	6月27日	6月29日	8月11日	8月20日	8月28日	12月5日	12月7日	2月23日	2月25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21日		7月4日	7月6日	8月18日	8月27日		12月12日	12月14日	3月1日	3月3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 ◇週1講義参加

No.	時間数	講義項目	3月 土曜 石川町 10:00~18:40	5月 木曜 YMC横浜校 10:00~14:00	7月 土曜 YMC横浜校 10:00~14:00	9月 日曜 石川町 10:00~18:40	9月 水曜 YMC横浜校 10:00~14:00	12月 木曜 10:00~14:00	12月 土曜 10:00~14:00
1	240分	ヨガの哲学①「ヤマ・ニヤマの理解と実践方法」		5月9日	7月13日	9月1日	9月4日		
2	240分	ヨガの哲学②「アーサナ・ブラーナヤマ・プラッチャハラの理解と実践」	3月16日	5月16日	7月20日	9月11日	9月11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」		5月23日	7月27日	9月8日	9月18日		
4	240分	ヨガの哲学④「YOGAとは? (まとめ)」	3月23日	5月30日	8月3日	9月8日	9月25日		
5	240分	機能解剖学「機能解剖学とは」		6月6日	8月10日	9月15日	10月2日		
6	240分	機能解剖学「下肢①」	4月6日	6月13日	8月17日	9月15日	10月9日		
7	240分	機能解剖学「下肢②」		6月20日	8月24日	9月22日	10月16日		
8	240分	機能解剖学「上肢・運動」	4月13日	6月27日	8月31日		10月23日		
9	240分	アーサナ読解&アジャストメントとは?「立位①」		7月4日	9月7日	9月29日	10月30日		
10	240分	アーサナ読解&アジャストメント「立位②」	4月20日	7月11日	9月14日		11月6日		
11	240分	アーサナ読解&アジャストメント「立位③」		7月18日	9月21日	10月13日	11月13日		
12	240分	アーサナ読解&アジャストメント「立位④」	4月27日	7月25日	9月28日		11月20日		
13	240分	アーサナ読解&アジャストメント「座位①」		8月1日	10月5日	10月20日	11月27日		
14	240分	アーサナ読解&アジャストメント「座位②」	5月11日	8月8日	10月12日		12月4日		
15	240分	アーサナ読解&アジャストメント「座位③」		8月22日	10月19日	10月27日	12月11日		
16	240分	アーサナ読解&アジャストメント「座位④」	5月18日	8月29日	10月26日		12月18日		
17	240分	アーサナ読解&アジャストメント「座位⑤」		9月5日	11月2日	11月3日	12月25日		
18	240分	アーサナ読解&アジャストメント「逆転①」	5月25日	9月12日	11月9日		1月8日		
19	240分	アーサナ読解&アジャストメント総復習		9月19日	11月16日	11月10日	1月15日		
20	240分	骨盤調整プログラミング	6月1日	9月26日	11月23日		1月22日		
21	240分	ロープレ1(骨盤調整)/アジャスト復習		10月3日	11月30日	11月17日	1月29日		
22	240分	ロープレ2(パワー)/アジャスト復習	6月8日	10月10日	12月7日		2月5日		
23	240分	ロープレ3(リラクゼーション)/アジャスト復習		10月17日	12月14日	11月24日	2月12日		
24	240分	実技試験対策	6月15日	10月24日	12月21日		2月19日		
25	360分	1級 認定試験 実技(4H必須)		6月22日	10月31日	12月28日	12月1日	2月26日	
26		RYT200卒業式(自由参加)							

※1級開催場所は、YMC横浜校
又はFJG石川町研修センター

※40分休憩

※40分休憩