

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 <仙台校>

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 受講1講義参加

No.	時間数	講義項目	内容	▼福島開講▼								必須
				10名定員	18名定員	18名定員	8名定員	18名定員	18名定員	15名定員	8名定員	
1		入学式	【入学式】 自己紹介・ヨガを学ぶ心構え(心の準備)	1月13日(日) 9:00~13:00	3月12日(火) 10:00~12:00	5月18日(土) 9:00~11:00	6月2日(日) 9:00~11:00	8月21日(水) 10:00~12:00	9月28日(土) 12:00~14:00	9月4日(水) 10:00~12:00	11月11日(月) 10:00~12:00	●
2	240分	IRマインド/身体の見方	アーサナ解剖1(基本動作:6種のアーサナ)	1月20日	3月19日	5月25日	6月16日	8月28日	10月12日	9月4日	11月25日	●
3	240分	運動解剖学	アーサナ解剖2(土台)	1月27日	3月26日	6月1日	6月30日	9月11日	10月26日	9月18日	12月9日	●
4	240分	運動生理学/調気法	アーサナ解剖3(太陽礼拝A ①)	2月3日	4月9日	6月8日	7月21日	9月25日	11月9日	10月2日	12月23日	●
5	240分	ヨガの哲学	アーサナ解剖4(太陽礼拝A ②)	2月10日	4月16日	6月15日	8月4日	10月9日	11月30日	10月16日	1月20日	●
6	240分	誘導方法と表現	アーサナ解剖5(立位編①)	2月17日	4月23日	6月22日	8月25日	10月23日	12月14日	10月30日	1月27日	●
7	240分	パワーヨガプログラミング①	アーサナ解剖6(立位編②)	2月24日	4月30日	6月29日	9月1日	11月20日	1月18日	11月13日	2月10日	●
8	240分	パワーヨガプログラミング②	アーサナ解剖7(座位編①)	3月3日	5月14日	7月6日	9月8日	12月11日	2月1日	11月27日	2月17日	●
9	240分	リラクソヨガプログラミング①	アーサナ解剖8(座位編②)	3月10日	5月21日	7月13日	9月29日	12月25日	2月15日	12月4日	3月9日	●
10	240分	リラクソヨガプログラミング②	アーサナ解剖復習①	3月17日	5月28日	7月20日	10月6日	1月8日	2月29日	12月18日	3月23日	●
11	240分	ロールブレイン①	アーサナ解剖復習②	3月24日	6月11日	7月27日	10月20日	1月22日	3月14日	1月15日	4月13日	●
12	240分	ロールブレイン②	アーサナ解剖復習③	3月31日	6月18日	8月3日	10月27日	2月19日	3月28日	1月29日	4月27日	●
13	240分	グループレッスン	試験対策	4月7日	6月25日	8月10日	11月10日	3月4日	4月11日	2月12日	5月18日	●
14	240分	IHTA認定実技試験		4月14日	7月9日	8月17日	11月17日	3月11日	4月25日		6月8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16日	8月24日	12月1日	3月18日	5月16日		6月22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

■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	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

eラーニング

全20時間 来校不要

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	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 受講1講義参加

No.	時間数	講義項目	▼福島開講▼						必須
			8名定員	18名定員	18名定員	18名定員	8名定員	8名定員	
			1月 水曜生 美子・恵美 10:00~14:00	5月 日曜生 美子・恵美 12:00~16:00	7月 火曜生 佐藤 美子 10:00~14:00	変更8月土曜生 佐藤 美子 9:00~13:00	9月 水曜生 佐藤 美子 9:30~18:00	12月日曜生 佐藤 美子 9:00~13:00	
1	240分	ヨガの哲学①「ヤマ・ニヤマの理解と実践方法」	1月9日	5月19日	7月23日	8月31日		12月8日	●
2	240分	ヨガの哲学②「アーサナ・ブレンダー・プラッチャーハラの理解と実践」	1月16日	6月2日	7月30日	9月7日	9月4日	12月15日	●
3	240分	ヨガの哲学③「ダラナ・ディヤナ・サマディの理解」	1月23日	6月16日	8月20日	9月21日		12月22日	●
4	240分	ヨガの哲学④「YOGAとは? (まとめ)」	1月30日	7月7日	8月27日	10月5日	9月11日	1月19日	●
5	240分	機能解剖学「機能解剖学とは」	2月6日	7月21日	9月10日	10月19日	9月18日	1月26日	●
6	240分	機能解剖学「下肢①」	2月13日	7月28日	9月17日	11月2日		2月2日	●
7	240分	機能解剖学「下肢②」	2月20日	8月4日	9月24日	11月16日	9月25日	2月9日	●
8	240分	機能解剖学「上肢・運動」	2月27日	8月18日	10月1日	12月7日		2月16日	●
9	240分	①アーサナ解剖&アジャストメントとは?	3月6日	8月25日	10月15日	12月21日	10月2日	3月1日	●
10	240分	②アーサナ解剖&アジャストメント	3月13日	9月1日	10月22日	12月28日		3月8日	●
11	240分	③アーサナ解剖&アジャストメント	3月20日	9月8日	10月29日	1月11日	10月9日	3月15日	●
12	240分	④アーサナ解剖&アジャストメント	3月27日	9月22日	11月12日	1月25日		3月29日	●
13	240分	⑤アーサナ解剖&アジャストメント	4月3日	9月29日	11月19日	2月8日	10月16日	4月5日	●
14	240分	⑥アーサナ解剖&アジャストメント 『太陽礼拝』	4月10日	10月6日	11月26日	2月22日		4月12日	●
15	240分	⑦アーサナ解剖&アジャストメント 『パワーヨガロープレ』	4月17日	10月20日	12月10日	3月7日		4月19日	●
16	240分	⑧アーサナ解剖&アジャストメント	4月24日	10月27日	12月17日	3月21日	10月23日	5月10日	●
17	240分	⑨アーサナ解剖&アジャストメント	5月1日	11月10日	12月24日	4月4日		5月17日	●
18	240分	⑩アーサナ解剖&アジャストメント	5月8日	11月17日	1月14日	4月18日	10月30日	5月24日	●
19	240分	⑪アーサナ解剖&アジャストメント	5月15日	12月1日	1月21日	5月9日		5月31日	●
20	240分	⑫アーサナ解剖&アジャストメント	5月22日	12月8日	1月28日	5月23日	11月6日	6月7日	●
21	240分	⑬アーサナ解剖&アジャストメント 『リラクソヨガロープレ』	5月29日	12月15日	2月18日	5月30日		6月14日	●
22	240分	⑭アーサナ解剖&アジャストメント 『特設調整プログラミング』	6月5日	12月29日	2月25日	6月6日	11月13日	6月21日	●
23	240分	⑮アーサナ解剖&アジャストメント 『特設調整 ロープレ』	6月12日	1月19日	3月10日	6月13日		6月28日	●
24	240分	⑯実技試験対策 『ロープレ 試験対策』	6月19日	1月26日	3月17日	6月20日	11月20日	7月5日	●
25	300分	1級 認定試験 実技 (4H必須) RYT200卒業式 (1H)	6月26日	2月2日	3月24日	6月27日	11月27日	7月12日	●
			7月3日	2月16日	3月31日	7月4日		7月19日	