

# 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> 8/22更新

※ヨガインストラクター2級は、授業+eラーニング(動画)+レッスン30回で修了となります。

📍 **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 ①週1講義参加

全14回 全14回 全9回 全14回 全14回 全14回 全14回 **eラーニング** 全20時間 ①未校不要

No.	時間数	講義項目	内容	6月生 火曜日	6月生 土曜日	7月日曜日 短期	8月生 水曜日	8月生 日曜日	10月生 火曜日	10月生 土曜日
				川内 ありさ	川内 ありさ	野淵 杏子	野淵 杏子	川内 ありさ	川内 ありさ	川内 ありさ
1	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)	6月18日	6月15日	7月28日	8月14日	8月4日	10月15日	10月12日
2	240分	運動解剖学	アーサナ読解2(土台)	6月25日	6月22日	7月28日	8月21日	8月25日	10月29日	10月26日
3	240分	運動生理学/調気法	アーサナ読解3(太陽礼拝A ①)	7月2日	6月29日	8月4日	8月28日	9月1日	11月12日	11月2日
4	240分	ヨガの哲学	アーサナ読解4(太陽礼拝A ②)	7月9日	7月6日	8月4日	9月4日	9月8日	11月19日	11月16日
5	240分	誘導方法と表現	アーサナ読解5(立位編①)	7月16日	7月13日	8月18日	9月18日	9月15日	11月26日	11月30日
6	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)	7月23日	7月27日	8月18日	9月25日	9月22日	12月3日	12月7日
7	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)	7月30日	8月3日	8月25日	10月2日	9月29日	12月10日	12月14日
8	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)	8月20日	8月17日	8月25日	10月9日	10月6日	12月17日	12月21日
9	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	8月27日	8月24日	9月1日	10月16日	10月13日	1月7日	1月11日
10	240分	ロールプレイング①	アーサナ読解復習②	9月3日	8月31日	9月8日	10月23日	10/20(代行:野淵)	1月14日	1月18日
11	240分	ロールプレイング②	アーサナ読解復習③	9月10日	9月7日	9月8日	10月30日	10月27日	1月21日	1月25日
12	240分	グループレッスン	試験対策	9月17日	9月14日	9月8日	11月13日	11月3日	1月28日	2月1日
13	240分	IHTA認定試験		9月24日	9月21日	9月15日	11月20日	11月10日	2月4日	2月8日
14	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		10月1日	9月28日	9月15日	11月27日	11月17日	2月11日	2月15日

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	●

📍 **ヨガレッスン30回** サービスレッスン30回  
全30時間 + 全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-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 ①週1講義参加

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

No.	時間数	講義項目	3月日曜生	5月金曜生	6士曜生(短期)	8月水生	10月生土曜生	10月火曜生	9月日曜生(短期)	11月日曜	2020年3月水曜
			宮田 奈緒	青木 朋代	宮田 奈緒	宮崎 敦子	宮崎 敦子	宮田 奈緒	宮田 奈緒	青木 朋代	宮崎 敦子
1	240分	ヨガの哲学①「ヤマ・ニヤマの理解と実践方法」	3月10日	5月24日	6月1日	8月21日	10月5日	10月8日	9月29日	11月24日	3月4日
2	240分	ヨガの哲学②「アーサナ・プラナヤマ・ブラッチャハラの理解と実践」	3月17日	5月31日	6月1日	8月28日	10月12日	10月15日	9月29日	12月22日	3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」	3月24日	6月7日	6月8日	9月4日	10月19日	10月22日	10月6日	1月12日	3月18日
4	240分	ヨガの哲学④「YOGAとは? (まとめ)」	3月31日	6月14日	6月8日	9月11日	10月26日	10月29日	10月6日	1月19日	3月25日
5	240分	機能解剖学「機能解剖学とは」	4月7日	6月21日	6月15日	9月18日	11月2日	11月12日	10月13日	1月26日	4月1日
6	240分	機能解剖学「下肢①」	4月14日	6月28日	6月15日	9月25日	11月9日	11月19日	10月13日	2月2日	4月8日
7	240分	機能解剖学「下肢②」	4月21日	7月5日	6月22日	10月2日	11月16日	11月26日	10月20日	2月9日	4月15日
8	240分	機能解剖学「上肢・運動」	4月28日	7月12日	6月22日	10月9日	11月30日	12月24日	10月20日	2月16日	4月22日
9	240分	①アーサナ読解&アジャストメントとは?	5月12日	7月19日	6月29日	10月16日	12月7日	1月7日	10月27日	3月1日	5月13日
10	240分	②アーサナ読解&アジャストメント	5月19日	7月26日	6月29日	10月23日	12月14日	1月14日	10月27日	3月8日	5月20日
11	240分	③アーサナ読解&アジャストメント	5月26日	8月2日	7月6日	10月30日	12月21日	1月21日	11月10日	3月15日	5月27日
12	240分	④アーサナ読解&アジャストメント	6月2日	8月9日	7月6日	11月6日	1月11日	1月28日	11月10日	3月22日	6月3日
13	240分	⑤アーサナ読解&アジャストメント	6月9日	8月23日	7月13日	11月13日	1月18日	2月4日	11月17日	3月29日	6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』	6月16日	8月30日	7月13日	11月20日	1月25日	2月18日	11月17日	4月5日	6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』	6月23日	9月6日	7月20日	11月27日	2月1日	2月25日	11月24日	4月12日	6月24日
16	240分	⑧アーサナ読解&アジャストメント	7月7日	9月13日	7月20日	12月4日	2月8日	3月3日	11月24日	4月19日	7月1日
17	240分	⑨アーサナ読解&アジャストメント	7月14日	9月20日	7月27日	12月11日	2月15日	3月10日	12月22日	4月26日	7月8日
18	240分	⑩アーサナ読解&アジャストメント	7月21日	9月27日	7月27日	12月18日	2月22日	3月17日	12月22日	5月10日	7月15日
19	240分	⑪アーサナ読解&アジャストメント	7月28日	10月4日	8月3日	1月8日	2月29日	3月24日	1月12日	5月17日	7月22日
20	240分	⑫アーサナ読解&アジャストメント	8月4日	10月11日	8月3日	1月15日	3月7日	3月31日	1月12日	5月24日	8月5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18日	10月18日	8月17日	1月22日	3月14日	4月7日	1月19日	5月31日	8月19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25日	10月25日	8月17日	1月29日	3月21日	4月14日	1月19日	6月7日	8月26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』	9月1日	11月1日	8月24日	2月5日	3月28日	4月21日	1月26日	6月14日	6月13日
24	240分	⑯実技試験対策 『ロープレ 試験対策』	9月8日	11月8日	8月24日	2月12日	4月4日	4月28日	1月26日	6月21日	9月9日
25	300分	1級 認定試験 実技 (4H必須) RYT200卒業式 (1H)	9月15日	11月15日	8月31日	2月19日	4月11日	5月12日	2月2日	6月28日	9月16日

※全てのスケジュールは校内状況により変更になる可能性があります。講義スタート日前に掲示板を必ずご確認ください。