

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 <新宿校> 2019.8.17改訂

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講座参加

全15回

全8回

日程改訂
2019.08.24

日程改訂
2019.05.27

No.	時間数	講義項目	内容	2月 火曜生 富岡 裕子 10:00~14:00	2月 日曜生 富岡 裕子 12:30~16:30	2月 水曜生 短期 富岡 裕子 10:00~18:45	4月 土曜生 乃乃 由美子 10:00~14:00	4月 木曜生 乃乃 由美子 10:00~14:00	7月 水曜生 短期 乃乃 由美子 10:00~18:45	6月 火曜生 富岡 裕子 10:00~14:00	6月 日曜生 富岡 裕子 12:30~16:30	8月 土曜生 美都くらら 10:00~14:00	8月 木曜生 美都くらら 10:00~14:00	10月 火曜生 富岡 裕子 10:00~14:00	10月 日曜生 富岡 裕子 12:30~16:30	12月 土曜生 美都くらら 10:00~14:00	12月 木曜生 美都くらら 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	2月12日	2月3日	2月6日	4月13日	4月11日	7月31日	6月4日	6月2日	8月3日	8月1日	10月15日	10月13日	12月7日	12月5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10日	2月13日	4月20日	4月18日	8月7日	6月11日	6月16日	8月10日	8月8日	10月22日	10月20日	12月14日	12月12日
3	240分	運動解剖学	アーサナ読解2(土台)	2月26日	2月17日	2月20日	4月27日	4月25日	8月7日	6月18日	6月23日	8月17日	8月22日	10月29日	10月27日	12月21日	12月19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5日	2月24日	2月20日	5月11日	5月9日	8月21日	6月25日	6月30日	8月24日	8月29日	11月12日	11月3日	1月11日	12月26日
5	240分	ヨガの哲学	アーサナ読解4(太陽礼拝A ②)	3月12日	3月3日	2月20日	5月18日	5月16日	8月21日	7月2日	7月7日	8月31日	9月5日	11月26日	11月17日	1月18日	1月9日
6	240分	誘導方法と表現	アーサナ読解5(立位編①)	3月19日	3月10日	2月27日	5月25日	5月23日	8月28日	7月9日	7月14日	9月7日	9月12日	12月3日	11月24日	1月25日	1月16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26日	3月17日	2月27日	6月1日	5月30日	8月28日	7月16日	7月21日	9月14日	9月19日	12月10日	12月1日	2月1日	1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)	4月2日	3月24日	3月6日	6月8日	6月6日	9月4日	7月23日	7月28日	9月21日	9月26日	12月17日	12月8日	2月8日	1月30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)	4月9日	3月31日	3月6日	6月15日	6月13日	9月4日	7月30日	8月4日	9月28日	10月3日	12月24日	12月15日	2月15日	2月6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	4月16日	4月7日	3月13日	6月22日	6月20日	9月11日	8月13日	8月11日	10月5日	10月10日	1月14日	12月22日	2月22日	2月13日
11	240分	ロールプレイング①	アーサナ読解復習②	4月23日	4月14日	3月13日	6月29日	6月27日	9月11日	8月20日	8月18日	10月12日	10月17日	1月21日	1月12日	2月29日	2月20日
12	240分	ロールプレイング②	アーサナ読解復習③	4月30日	4月21日	3月20日	7月6日	7月4日	9月18日	8月27日	8月25日	10月19日	10月24日	1月28日	1月19日	3月7日	2月27日
13	240分	グループレッスン	試験対策	5月14日	4月28日	3月20日	7月13日	7月11日	9月18日	9月3日	9月1日	11月2日	10月31日	2月4日	1月26日	3月14日	3月5日
14	240分	IHTA認定試験		5月21日	5月12日	3月27日	7月20日	7月18日	9月25日	9月10日	9月8日	11月9日	11月7日	2月11日	2月2日	3月21日	3月12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		5月28日	5月19日	3月27日	7月27日	7月25日	9月25日	9月17日	9月15日	11月16日	11月14日	2月18日	2月9日	3月28日	3月19日

↑10/26休講

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講座参加

通常コース全25回
短期コース全13回

日程改訂
2019.05.27

日程改訂
2019.03.13
05.27

日程改訂
2019.05.27

日程改訂
2019.08.17

日程改訂
2019.08.17

No.	時間数	講義項目	3月 金曜生 佐藤ゴウ・大塚真苗 10:00~14:00	4月 水曜生 短期 佐藤ゴウ 10:00~14:00 14:45~18:45	4月 土曜生 佐藤ゴウ・大塚真苗 10:00~14:00	5月 月曜生 佐藤ゴウ 齋藤己枝子 13:00~17:00	6月 火曜生 大塚・島中・乃乃 10:00~14:00	6月 土曜日 午後 大塚真苗 15:00~19:00	7月 日曜生 短期 大塚真苗 10:00~14:00 14:45~18:45	8月 水曜生 短期 乃乃・大塚 10:00~14:00 14:45~18:45	10月 金曜生 乃乃由美子 10:00~14:00	10月 日曜日 大塚真苗 10:00~14:00	8月 土曜生 乃乃由美子 14:00~18:00 後半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」	3月1日	4月10日	4月27日	5月13日	6月4日	6月1日	7月7日	8月1日	10月2日	10月4日	10月13日	8月3日
2	240分	ヨガの哲学②「アーサナ・プランヤマ・プラチャハラ」の理解と実践」	3月8日	4月17日	5月18日	5月20日	6月11日	6月8日	7月7日	8月8日	10月11日	10月11日	10月20日	8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」	3月15日	4月24日	5月25日	5月27日	6月18日	6月15日	7月14日	8月22日	10月18日	10月18日	10月27日	8月24日
4	240分	ヨガの哲学④「YOGAとは? (まとめ)」	3月22日	4月31日	6月1日	6月10日	6月25日	6月29日	7月14日	8月29日	10月9日	11月8日	11月3日	8月31日
5	240分	機能解剖学「機能解剖学とは」	3月29日	4月24日	6月8日	6月17日	7月2日	7月6日	7月21日	9月5日	10月16日	11月15日	11月17日	9月14日
6	240分	機能解剖学「下肢①」	4月5日	5月1日	6月15日	6月24日	7月9日	7月13日	7月21日	9月12日	10月16日	11月22日	11月24日	9月21日
7	240分	機能解剖学「下肢②」	4月12日	5月1日	6月29日	7月1日	7月16日	8月3日	7月28日	9月19日	10月23日	11月29日	12月1日	9月28日
8	240分	機能解剖学「上肢・運動」	4月19日	5月1日	7月6日	7月8日	7月23日	8月10日	7月28日	9月26日	10月23日	12月6日	12月8日	10月5日
9	240分	①アーサナ読解&アジャストメントとは?	4月26日	5月15日	7月13日	7月15日	7月30日	8月17日	8月4日	10月3日	10月30日	12月13日	12月15日	10月12日
10	240分	②アーサナ読解&アジャストメント	5月10日	5月22日	7月20日	7月22日	8月13日	8月24日	8月4日	10月10日	10月30日	12月20日	12月22日	10月19日
11	240分	③アーサナ読解&アジャストメント	5月17日	5月29日	7月27日	7月29日	8月20日	8月31日	8月11日	10月17日	11月6日	12月27日	1月12日	10月26日
12	240分	④アーサナ読解&アジャストメント	5月24日	6月5日	8月3日	8月12日	8月27日	9月7日	8月11日	10月24日	11月6日	1月10日	1月19日	11月2日
13	240分	⑤アーサナ読解&アジャストメント	5月31日	6月12日	8月10日	8月19日	9月3日	9月14日	8月18日	10月31日	11月13日	1月17日	1月26日	11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』	6月7日	6月19日	8月17日	8月26日	9月10日	9月21日	8月18日	11月7日	11月13日	1月24日	2月2日	11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』	6月14日	6月26日	8月24日	9月2日	9月17日	9月28日	8月25日	11月14日	11月20日	1月31日	2月9日	12月7日
16	240分	⑧アーサナ読解&アジャストメント	6月21日	7月3日	8月31日	9月9日	9月24日	10月5日	9月8日	11月21日	12月4日	2月7日	2月16日	12月14日
17	240分	⑨アーサナ読解&アジャストメント	6月28日	7月10日	9月7日	9月16日	10月1日	10月12日	9月1日	12月5日	11月27日	2月14日	2月23日	12月21日
18	240分	⑩アーサナ読解&アジャストメント	7月5日	7月17日	9月14日	9月23日	10月8日	10月19日	9月1日	12月12日	11月27日	2月21日	3月1日	1月11日
19	240分	⑪アーサナ読解&アジャストメント	7月12日	7月24日	9月21日	9月30日	10月15日	10月26日	9月8日	12月19日	12月4日	2月28日	3月8日	1月18日
20	240分	⑫アーサナ読解&アジャストメント	7月19日	7月31日	9月28日	10月7日	10月22日	11月2日	9月8日	12月26日	12月4日	3月6日	3月15日	1月25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』	7月26日	7月31日	10月5日	10月14日	10月29日	11月9日	9月15日	1月9日	12月11日	3月13日	3月22日	2月1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2日	8月14日	10月12日	10月21日	11月12日	11月16日	9月15日	1月16日	12月11日	3月20日	3月29日	2月8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』	8月9日	8月21日	10月19日	10月28日	11月19日	12月7日	9月22日	1月23日	12月18日	3月27日	4月5日	2月15日
24	240分	⑯実技試験対策 『ロープレ 試験対策』	8月23日	8月31日	10月26日	11月11日	11月26日	12月14日	9月22日	1月30日	12月18日	4月3日	4月12日	2月22日
25	300分	1級認定試験 実技 (4H必須) RYT200卒業式 (1H)	8月30日	7月10日	11月2日	11月18日	12月3日	12月21日	9月29日	2月6日	12月25日	4月10日	4月19日	2月29日

8/3~
11/2まで
14:30~
18:30

11/9~
2/29
10:00~
14:00

10:00
~15:00

↑10/25・11/1
休講

↑9/7休講