

## 2019年度 ヨガインストラクター養成コース スケジュール <福岡校>

### 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

		全14回	全14回	全14回	全14回	全8回	全14回	全14回	全14回	全14回	全14回	全14回+レッスン2H		
No.	時間数	講義項目	内容	水曜日	月2回日曜日	木曜日	月2回 水曜日	全8回日曜日	月曜日	土曜日	月2火曜日	日曜日	小倉TT	
				2月 41期生	4月 42期生	4月 43期生	6月 44期生	7月 46期生	7月 47期生	9月 48期生	9月 49期生	11月 50期生	1期生	
				14:00~18:00	10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~14:00 15:00~19:00	10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~14:00	13:00~17:00	12:00~18:30	必須
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)	2月13日	4月21日	4月11日	6月12日	7月7日	7月22日	9月7日	9月17日	11月17日	7月6日	●
2	240分	運動解剖学	アーサナ読解2(土台)	2月20日	4月28日	4月18日	6月26日	7月7日	7月29日	9月14日	10月8日	11月24日	7月13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)	2月27日	5月12日	4月25日	7月10日	7月21日	8月12日	9月21日	10月22日	12月1日	7月20日	●
4	240分	ヨガの哲学	アーサナ読解4(太陽礼拝A ②)	3月6日	5月26日	5月9日	7月24日	7月21日	8月19日	9月28日	10月29日	12月8日	7月27日	●
5	240分	誘導方法と表現	アーサナ読解5(立位編①)	3月13日	6月2日	5月23日	8月7日	8月4日	8月26日	10月5日	11月12日	12月15日	8月3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)	3月20日	6月23日	5月30日	8月21日	8月4日	9月9日	10月12日	11月26日	12月22日	8月10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)	3月27日	7月14日	6月6日	9月4日	8月18日	9月16日	10月19日	12月10日	1月12日	8月17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)	4月10日	7月28日	6月13日	9月18日	8月18日	9月23日	10月26日	12月24日	1月19日	8月24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	4月17日	8月11日	6月20日	10月2日	9月1日	9月30日	11月2日	1月14日	1月26日	8月31日	●
10	240分	ロールプレイング①	アーサナ読解復習②	4月24日	8月25日	6月27日	10月16日	9月1日	10月14日	11月16日	1月23日	2月2日	9月7日	●
11	240分	ロールプレイング②	アーサナ読解復習③	5月8日	9月8日	7月4日	11月6日	9月29日	10月21日	11月23日	2月11日	2月9日	9月21日	●
12	240分	グループレッスン	試験対策	5月22日	9月22日	7月11日	11月20日	9月29日	10月28日	11月30日	2月25日	2月16日	9月28日	●
13	240分	IHTA 認定試験		5月29日	10月13日	7月18日	12月4日	10月6日	11月11日	12月21日	3月10日	2月23日	10月5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		6月5日	10月20日	7月25日	12月18日	10月6日	11月18日	12月28日	3月24日	3月1日	10月5日	●

講義日程変更あり

小倉変更あり9/14講義無し

### 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

		全25回	全25回	全25回	全13回	全25回	小倉(仮)	全25回	哲学解剖学は古賀比呂子先生が担当			
No.	時間数	講義項目	18期生 水曜日	19期 日曜日	20期 金曜日	22期生 日曜短期	23期 水曜日	小倉1期生 土曜短期	24期 木曜日	平日調整中	平日調整中	日曜日調整中
			藤井彩生	立山由美	立山由美	藤井彩生	藤井彩生	藤井彩生	藤井彩生	藤井彩生	藤井彩生	藤井彩生
			10:00~14:00	13:00~17:00	13:00~17:00	10:00~14:00 15:00~19:00	10:00~14:00	10:00~14:00 15:00~19:00	10:00~14:00	10:00~14:00		必須
1	240分	ヨガの哲学①「ヤマ・ニヤマの理解と実践方法」	2月27日	4月14日	7月12日	哲学① 11/17	12月25日	11月2日	1月9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6日	4月21日	7月19日	解剖① 11/17	1月8日	11月2日	1月16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13日	4月28日	7月26日	哲学② 11/24	1月15日	11月9日	1月23日			●
4	240分	ヨガの哲学④「YOGAとは?(まとめ)」	3月20日	5月12日	8月2日	解剖② 11/24	1月22日	11月9日	1月30日			●
5	240分	機能解剖学「機能解剖学とは」	3月27日	5月19日	8月9日	哲学③ 12/1	1月29日	11月16日	2月6日			●
6	240分	機能解剖学「下肢①」	4月3日	6月2日	8月23日	解剖③ 12/1	2月5日	11月16日	2月13日			●
7	240分	機能解剖学「下肢②」	4月10日	6月9日	8月30日	哲学④ 12/15	2月12日	11月30日	2月20日			●
8	240分	機能解剖学「上肢・運動」	4月17日	6月16日	9月6日	解剖④ 12/15	2月19日	11月30日	2月27日			●
9	240分	①アーサナ読解&アジャストメントとは?	4月24日	6月30日	9月20日	12月22日	2月26日	12月7日	3月6日			●
10	240分	②アーサナ読解&アジャストメント	5月1日	7月7日	9月27日	12月22日	3月4日	12月7日	3月13日			●
11	240分	③アーサナ読解&アジャストメント	5月8日	7月21日	10月4日	1月12日	3月11日	12月14日	3月20日			●
12	240分	④アーサナ読解&アジャストメント	6月5日	7月28日	10月11日	1月12日	3月18日	12月14日	3月27日			●
13	240分	⑤アーサナ読解&アジャストメント	6月12日	8月4日	10月18日	1月19日	3月25日	12月21日	4月2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19日	8月11日	10月25日	1月19日	4月1日	12月21日	4月9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26日	8月18日	11月1日	2月9日	4月8日	1月11日	4月16日			●
16	240分	⑧アーサナ読解&アジャストメント	7月3日	8月25日	11月8日	2月9日	4月15日	1月11日	4月23日			●
17	240分	⑨アーサナ読解&アジャストメント	7月10日	9月1日	11月15日	2月16日	4月22日	1月18日	4月30日			●
18	240分	⑩アーサナ読解&アジャストメント	7月17日	9月15日	11月22日	2月16日	4月29日	1月18日	5月7日			●
19	240分	⑪アーサナ読解&アジャストメント	7月24日	9月22日	11月29日	2月23日	5月13日	1月25日	5月14日			●
20	240分	⑫アーサナ読解&アジャストメント	7月31日	9月29日	12月6日	2月23日	5月20日	1月25日	5月21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7日	10月6日	12月13日	3月1日	5月27日	2月1日	5月28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21日	10月20日	12月20日	3月1日	6月3日	2月1日	6月4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28日	10月27日	12月27日	3月8日	6月10日	2月8日	6月11日			●
24	240分	⑯実技試験対策 『ロープレ 試験対策』	9月4日	11月3日	1月10日	3月8日	6月17日	2月8日	6月18日			●
25	240分	1級 認定試験 実技 (4H必須)	9月18日	11月10日	1月17日	3月15日	6月24日	2月15日	6月25日			●
26	240分	RYT200卒業式 (自由参加)	9月25日	11月10日	1月24日	3月15日	7月1日	2月15日	7月2日			●

講義日程変更あり

講義日程変更あり、解剖学までヒロコ先生が担当