

# 2021年通学スケジュール

《横浜校》

2020/12/3更新

## 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

No.	時間数	講義項目	内容	調整中					
				ヨガスタジオ	ヨガスタジオ	ヨガスタジオ	ヨガスタジオ	ヨガスタジオ	ヨガスタジオ
				1月 火曜 鈴木 奈保子 10:00~14:00	2月 日曜 宮田 奈緒 10:00~14:00	3月 木曜 安藤 恭子 10:00~14:00	4月 土曜 鈴木奈保子 10:00~14:00	6月 木曜 安藤 恭子 10:00~14:00	7月 日曜 鈴木奈保子 10:00~14:00
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)	1月19日	2月7日	3月4日	4月3日	6月24日	7月17日
2	240分	運動解剖学	アーサナ読解2(土台)	1月26日	2月14日	3月11日	4月10日	7月1日	7月24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2日	2月21日	3月18日	4月17日	7月8日	7月31日
4	240分	ヨガの哲学	アーサナ読解4 (太陽礼拝A ②)	2月9日	2月28日	3月25日	4月24日	7月15日	8月7日
5	240分	誘導方法と表現	アーサナ読解5 (立位編①)	2月16日	3月7日	4月1日	5月1日	7月22日	8月21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)	2020/3/9(代行)	3月14日	4月8日	5月8日	7月29日	8月28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)	2020/3/16(代行)	3月21日	4月15日	5月15日	8月5日	9月4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)	3月23日	3月28日	4月22日	5月22日	8月19日	9月11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	3月30日	4月4日	5月6日	5月29日	8月26日	9月18日
10	240分	ロールプレイング①	アーサナ読解復習②	4月6日	4月11日	5月13日	6月5日	9月2日	9月25日
11	240分	ロールプレイング②	アーサナ読解復習③	4月13日	4月18日	5月20日	6月12日	9月9日	10月2日
12	240分	グループレッスン	試験対策	4月20日	4月25日	5月27日	6月19日	9月16日	10月9日
13	240分	IHTA 認定試験		4月27日	5月2日	6月3日	6月26日	9月30日	10月16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		5月11日	5月9日	6月10日	7月3日	10月7日	10月23日

## 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	石川町短期	ヨガスタジオ	ヨガスタジオ	石川町短期	サトルーム/ヨガスタジオ	ヨガスタジオ
			3月 土曜 宮田 奈緒 10:00~18:40	5月 日曜 宮田 奈緒 10:00~14:00	5月 火曜 宮田 奈緒 10:00~14:00	7月 土曜 本田 雄介 10:00~18:40	9月 木曜 大塚 真苗 10:00~14:00	11月 日曜 宮田 奈緒 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」※スタートOK	3月6日	5月16日	5月18日	7月17日	9月9日	11月14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13日	5月23日	5月25日	7月24日	9月16日	11月21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20日	5月30日	6月1日	7月31日	9月30日	11月28日
4	240分	ヨガの哲学④「YOGAとは? (まとめ)」	3月27日	6月6日	6月15日	8月7日	10月7日	12月5日
5	240分	機能解剖学「機能解剖学とは」※スタートOK	3月27日	6月13日	6月22日	8月7日	10月14日	12月12日
6	240分	機能解剖学「下肢①」	3月27日	6月20日	6月29日	8月7日	10月21日	12月19日
7	240分	機能解剖学「下肢②」	3月27日	6月27日	7月6日	8月7日	10月28日	12月26日
8	240分	機能解剖学「上肢・運動」	3月27日	7月4日	7月13日	8月7日	11月4日	1月9日
9	240分	①アーサナ読解&アジャストメントとは?	4月3日	7月11日	7月20日	8月21日	11月11日	1月16日
10	240分	②アーサナ読解&アジャストメント	4月10日	7月18日	7月27日	8月21日	11月18日	1月23日
11	240分	③アーサナ読解&アジャストメント	4月10日	7月25日	8月3日	8月28日	11月25日	1月30日
12	240分	④アーサナ読解&アジャストメント	4月17日	8月1日	8月10日	8月28日	12月2日	2月6日
13	240分	⑤アーサナ読解&アジャストメント	4月17日	8月8日	8月17日	9月4日	12月9日	2月13日
14	240分	⑥アーサナ読解&アジャストメント 『太陽礼拝』	4月24日	8月22日	8月24日	9月4日	12月16日	2月20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』	4月24日	8月29日	8月31日	9月11日	12月23日	2月27日
16	240分	⑧アーサナ読解&アジャストメント	4月24日	9月5日	9月14日	9月11日	1月13日	3月6日
17	240分	⑨アーサナ読解&アジャストメント	5月1日	9月12日	9月21日	9月18日	1月20日	3月13日
18	240分	⑩アーサナ読解&アジャストメント	5月1日	9月19日	9月28日	9月18日	1月27日	3月20日
19	240分	⑪アーサナ読解&アジャストメント	5月8日	9月26日	10月5日	9月25日	2月10日	3月27日
20	240分	⑫アーサナ読解&アジャストメント	5月8日	10月3日	10月12日	9月25日	2月17日	4月3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』	5月15日	10月10日	10月19日	10月2日	2月24日	4月10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』	5月15日	10月17日	10月26日	10月2日	3月3日	4月17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』	5月22日	10月24日	11月2日	10月9日	3月10日	4月24日
24	240分	⑯実技試験対策 『ロープレ 試験対策』	5月22日	10月31日	11月9日	10月9日	3月17日	5月1日
25	300分	1級 認定試験 実技 (4H必須) RYT200卒業式 (1H)	5月29日	11月7日	11月16日	10月16日	3月24日	5月8日

※このスケジュールは講師、スクールの状況により変動する場合がございます。最新情報はHP、掲示板にてご確認ください