

2021年通学スケジュール

《横浜校》

2021/2/26更新 宮田

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	1月 火曜 鈴木 奈保子 10:00~14:00	close 2月日曜 ヨガスタジオ 10:00~14:00	4月 木曜 安藤 恭子 10:00~14:00	close 4月土曜 ヨガスタジオ 10:00~14:00	5月 土曜 鈴木奈保子 10:00~14:00	6月 水曜 安藤 恭子 10:00~14:00	8月 日曜 10:00~14:00	10月 水曜 10:00~14:00	12月 日曜 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	4月22日	4月3日	5月29日	6月23日	8月1日	10月20日	12月5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	5月6日	4月10日	6月5日	7月14日	8月8日	10月27日	12月12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	5月13日	4月17日	6月12日	7月28日	8月15日	11月17日	12月19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	5月20日	4月24日	6月19日	8月11日	8月22日	11月24日	12月26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	5月27日	5月1日	6月26日	8月25日	8月29日	12月1日	1月9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	6月3日	5月8日	7月3日	9月8日	9月5日	12月8日	1月16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	6月10日	5月15日	7月10日	9月22日	9月12日	12月15日	1月23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	6月17日	5月22日	7月17日	10月6日	9月19日	12月22日	1月30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	6月24日	5月29日	7月24日	11月10日	9月26日	1月12日	2月6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	7月1日	6月5日	7月31日	11月17日	10月3日	1月19日	2月13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	7月8日	6月12日	8月7日	11月24日	10月10日	1月26日	2月20日
12	240分	グルーブレッスン	試験対策	4月20日	4月25日	7月15日	6月19日	8月21日	12月1日	10月17日	2月2日	2月27日
13	240分	IHTA 認定試験		4月27日	5月2日	7月29日	6月26日	8月28日	12月8日	10月24日	2月9日	3月6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	8月5日	7月3日	9月4日	12月15日	10月31日	2月16日	3月13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	3月 土曜 宮田 奈緒 10:00~18:40	close 5月日曜 10:00~14:00	5月 火曜 宮田 奈緒 10:00~14:00	close 7月土曜 10:00~18:40	9月 土曜 宮田 奈緒 10:00~14:00	9月木曜 美都くらら 10:00~14:00	12月火曜 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25日	9月9日	12月20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	10月2日	9月16日	12月27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24日	10月9日	9月30日	1月10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	7月24日	10月16日	10月7日	1月17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	7月31日	11月6日	10月14日	1月24日
6	240分	機能解剖学「下肢①」	3月27日	6月20日	6月29日	7月31日	11月13日	10月21日	1月31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	11月20日	10月28日	2月7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27日	11月4日	2月14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	12月4日	11月11日	2月21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	12月11日	11月18日	2月28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	12月18日	11月25日	3月7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25日	12月2日	3月14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	1月8日	12月9日	3月21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	1月15日	12月16日	3月28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	1月22日	12月23日	4月4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29日	1月13日	4月11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	2月5日	1月20日	4月18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	2月12日	1月27日	4月25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19日	2月10日	5月2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26日	2月17日	5月9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	3月5日	2月24日	5月16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22日	10月17日	10月26日	10月9日	3月12日	3月3日	5月23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19日	3月10日	5月30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26日	3月17日	6月6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	4月2日	3月24日	6月13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