

YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

更新日：2022年1月21日

No.	時間数	講義項目	11月火曜生 10:00~14:00	11月土曜生 13:00~17:00	4月日曜生 10:00~14:00	6月水曜生 10:00~14:00
1	240分	ヨガってなんだろう？	11月30日	12月4日	4月3日	6月8日
2	240分	カラダの機能に触れる	12月14日	12月18日	4月24日	6月22日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは？	1月11日	1月15日	5月15日	6月29日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	1月25日	1月29日	5月22日	7月13日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	2月8日	2月12日	6月19日	7月27日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	2月22日	2月26日	7月3日	8月3日
7	240分	プログラミングに触れる①	3月1日	3月12日	7月10日	8月17日
8	240分	プログラミングに触れる②	3月22日	3月26日	7月24日	8月31日
9	120分	前半総復習	4月5日	4月9日	7月31日	9月7日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	4月19日	4月23日	8月7日	9月14日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	5月10日	5月14日	8月21日	9月28日
12	240分	パワーヨガプログラミングとは？	5月17日	5月21日	8月28日	10月5日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	5月31日	6月4日	9月4日	10月12日
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	6月14日	6月18日	9月18日	10月26日
15	240分	リラクソスヨガプログラミングとは？	6月28日	7月2日	9月25日	11月2日
16	240分	リラクソスヨガロープレ①	7月12日	7月16日	10月2日	11月9日
17	240分	リラクソスヨガロープレ②	7月26日	7月30日	10月16日	11月23日
18	240分	グループレッスンを作る	8月2日	8月6日	10月23日	12月7日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	8月16日	8月20日	11月6日	12月14日

※黄色は2021年、ピンク色は2022年、水色は2023年

■eラーニング (WEB学習)

No.	時間数	科目	必須
1	16時間	解剖学	●
2		生理学	●
3		身近な障害	●

※e-learning は24時間・繰り返し学べます。

■ヨガレッスン (オンラインまたは通学)

	時間数	必須
レッスン20回	20時	●
+ サービスレッスン30回	30時間	

※20回レッスン受講後にサービスレッスン(サービスレッスンは任意)

(30回/75,000円相当) をプレゼント

※必須20レッスンは実技試験までに受講する事

YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成1級

No.	時間数	講義項目	2022年	2022年	2022年	2023年
			9月土曜生 13:00~17:00	9月火曜生 10:00~14:00	12月日曜生 10:00~14:00	2月水曜生 10:00~14:00
1	240分	ヨガの哲学基礎①	9月17日	9月20日	12月18日	2月8日
2	240分	ヨガの哲学基礎②	9月24日	9月27日	1月8日	2月22日
3	240分	ヨガの哲学基礎③	10月8日	10月11日	1月15日	3月1日
4	240分	ヨガの哲学基礎④	10月15日	10月18日	1月29日	3月8日
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	10月29日	10月25日	2月12日	3月22日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	11月12日	11月8日	2月26日	4月5日
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	11月26日	11月22日	3月5日	4月12日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	12月3日	11月29日	3月12日	4月26日
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	12月17日	12月13日	3月26日	5月10日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	12月24日	12月20日	4月2日	5月24日
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	1月14日	1月10日	4月9日	5月31日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	1月21日	1月17日	4月23日	6月14日
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	2月4日	1月31日	5月14日	6月21日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	2月18日	2月14日	5月28日	6月28日
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	2月25日	2月21日	6月4日	7月12日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	3月4日	2月28日	6月18日	7月26日
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	3月18日	3月14日	6月25日	8月2日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	4月1日	3月28日	7月9日	8月16日
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	4月15日	4月11日	7月16日	8月30日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	4月22日	4月18日	7月30日	9月13日
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	5月13日	5月9日	8月6日	9月20日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	5月20日	5月16日	8月20日	10月4日
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	6月3日	5月30日	9月3日	10月11日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	6月17日	6月13日	9月17日	10月18日
25	240分	グループレッスン 対策	6月24日	6月20日	9月24日	11月1日
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループレッスン実践)	7月1日	6月27日	10月8日	11月8日
27	240分	インストラクター活躍講座	7月15日	7月11日	10月22日	11月22日
28	120分	RYT200修了式	7月22日	7月18日	10月29日	11月29日

※ピンク色は2022年、水色は2023年

※スケジュールが変更になる場合がございます