

YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

ヨガインストラクター養成コース (200H) スケジュール <仙台校> 2022.3.30更新

試験含め76時間 IHTA2級・1級・RYT200

定員 6名 定員 6名

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

※黄色は2022年、ピンク色は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 |
|---------------|------|----|
| ヨガレッスン20回 | 20時間 | ● |
| + 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

試験・卒業式含め110時間

定員 6名 定員 6名

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

※ピンク色は2022年、水色は2023年