

YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

2022年度 ヨガインストラクター養成コース スケジュール <横浜校> 2022.4.8

石川町スタジオ

No.	時間数	講義項目	2021年12月 土曜生	2022年3月 水曜生	4月生 日曜短期	2022年7月 火曜生
			10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~18:40 (40分休憩あり)	10:00~14:00
1	240分	ヨガってなんだろう？	12月4日	3月2日	4月24日	7月5日
2	240分	カラダの機能に触れる	12月11日	3月9日		7月12日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは？	12月25日	3月16日	5月1日	7月19日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	1月8日	3月23日		7月26日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	1月15日	3月30日	5月8日	8月2日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	1月22日	4月6日		8月9日
7	240分	プログラミングに触れる①	1月29日	4月13日	5月15日	8月16日
8	240分	プログラミングに触れる②	2月5日	4月20日		8月23日
9	120分	前半総復習	2月12日	4月27日	5月22日	8月30日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	2月19日	5月11日		9月13日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	2月26日	5月18日	5月29日	9月20日
12	240分	パワーヨガプログラミングとは？	3月5日	5月25日		9月27日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	3月12日	6月1日	6月5日	10月4日
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	3月19日	6月8日		10月11日
15	240分	リラックスヨガプログラミングとは？	3月26日	6月15日	6月12日	10月18日
16	240分	リラックスヨガロープレ①	4月2日	6月22日		10月25日
17	240分	リラックスヨガロープレ②	4月9日	6月29日	6月19日	11月1日
18	240分	グループレッスンを作る	4月16日	7月6日		11月8日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	4月23日	7月13日	6月26日	11月15日

■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
	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

石川町スタジオ

No.	時間数	講義項目	4月土曜生	7月 水曜生	7月 日曜生 短期	11月 火曜生
			10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~18:40 (40分休憩あり)	10:00~14:00
1	240分	ヨガの哲学基礎①	4月30日	7月20日	7月10日	11月22日
2	240分	ヨガの哲学基礎②	5月7日	7月27日		11月29日
3	240分	ヨガの哲学基礎③	5月14日	8月3日	7月17日	12月13日
4	240分	ヨガの哲学基礎④	5月28日	8月10日		12月20日
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	6月4日	8月17日	7月24日	12月27日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	6月11日	8月24日		1月10日
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	6月18日	8月31日	7月31日	1月17日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	6月25日	9月7日		1月24日
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	7月2日	9月14日	8月7日	1月31日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	7月9日	9月21日		2月7日
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	7月16日	9月28日	8月21日	2月14日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	7月23日	10月5日		2月21日
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	7月30日	10月12日	8月28日	2月28日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	8月6日	10月19日		3月14日
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	8月20日	10月26日	9月4日	3月28日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	8月27日	11月2日		4月4日
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	9月3日	11月9日	9月11日	4月11日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	9月10日	11月16日		4月18日
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	9月17日	11月30日	9月18日	4月25日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	9月24日	12月7日		5月2日
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	10月1日	12月14日	9月25日	5月9日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	10月15日	12月21日		5月16日
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	10月22日	12月28日	10月2日	5月23日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	10月29日	1月11日		5月30日
25	240分	グループレッスン 対策	11月5日	1月18日	10月9日	6月13日
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループレッスン実践)	11月12日	1月25日		6月20日
27	240分	インストラクター活躍講座	11月19日	2月1日	10月16日	6月27日
28	120分	RYT200修了式	11月26日	2月8日		7月4日