

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 <新宿校> 2022.2.23

No.	時間数	講義項目	2021年12月 火曜日 工藤友美 10:00~14:00	2月 土曜日 工藤友美 10:00~18:45	4月 水曜日 前半：尾屋尚子/後半：工藤友美 10:00~14:00	5月 土曜日 前半：小笠原南/後半：工藤友美 10:00~14:00	6月 火曜日 尾屋尚子 10:00~14:00	8月 日曜日 小笠原南 10:00~14:00	10月 金曜日 尾屋尚子 10:00~14:00	12月 土曜日 小笠原南 10:00~14:00
	120分	入学式		1月29日	3月30日	4月30日	6月14日	8月7日	9月30日	11月26日
1	240分	ヨガってなんだろう？	12月14日	2月5日	4月6日	5月7日	6月21日	8月14日	10月7日	12月3日
2	240分	カラダの機能に触れる	12月21日		4月13日	5月14日	6月28日	8月21日	10月14日	12月10日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは？	12月28日	2月12日	4月20日	5月21日	7月5日	8月28日	10月21日	12月17日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	1月11日		4月27日	5月28日	7月12日	9月4日	10月28日	12月24日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	1月18日	2月19日	5月11日	6月4日	7月19日	9月11日	11月4日	1月7日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	1月25日		5月18日	6月11日	7月26日	9月18日	11月11日	1月14日
7	240分	プログラミングに触れる①	2月1日	2月26日	5月25日	6月18日	8月2日	9月25日	11月18日	1月21日
8	240分	プログラミングに触れる②	2月8日		6月1日	6月25日	8月9日	10月2日	11月25日	1月28日
9	120分	前半総復習	2月15日	3月5日	6月8日	7月2日	8月16日	10月9日	12月2日	2月4日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)			6月15日	7月9日	8月23日	10月16日	12月9日	2月11日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	3月1日	3月12日	6月22日	7月16日	8月30日	10月23日	12月16日	2月18日
12	240分	パワーヨガプログラミングとは？	3月15日		6月29日	7月23日	9月13日	10月30日	12月23日	2月25日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	3月22日	3月19日	7月6日	7月30日	9月20日	11月6日	1月13日	3月4日
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	3月29日		7月13日	8月6日	9月27日	11月13日	1月20日	3月11日
15	240分	リラックスヨガプログラミングとは？	4月5日	3月26日	7月20日	8月13日	10月4日	11月20日	1月27日	3月18日
16	240分	リラックスヨガロープレ①	4月12日		7月27日	8月20日	10月11日	11月27日	2月3日	3月25日
17	240分	リラックスヨガロープレ②	4月19日	4月2日	8月3日	8月27日	10月18日	12月4日	2月10日	4月1日
18	240分	グループレッスンを作る	4月26日		8月10日	9月3日	10月25日	12月11日	2月17日	4月8日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	5月10日	4月9日	8月17日	9月10日	11月1日	12月18日	2月24日	4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こと

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	1月 火曜日 大塚真苗 10:00~14:00	2月 日曜日 美都くらら 10:00~14:00	4月 土曜日 本田雄介 10:00~18:45	5月 火曜日 櫻井麻美 10:00~14:00	8月 水曜日 美都くらら (解剖学：齋藤己枝子) 10:00~14:00	9月 土曜日 美都くらら (解剖学：工藤友美) 10:00~14:00	11月 火曜日 美都くらら 10:00~14:00	1月 日曜日 工藤友美 10:00~14:00
1	240分	ヨガの哲学基礎①	1月11日	2月6日	4月23日	5月17日	8月31日	9月24日	11月15日	1月8日
2	240分	ヨガの哲学基礎②	1月18日	2月13日		5月24日	9月7日	10月1日	11月22日	1月15日
3	240分	ヨガの哲学基礎③	1月25日	2月20日	5月7日	5月31日	9月14日	10月8日	12月13日	1月22日
4	240分	ヨガの哲学基礎④	2月1日	2月27日		6月14日	9月21日	10月15日	12月20日	1月29日
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	2月8日	3月6日	5月14日	6月21日	9月28日	10月22日	12月27日	2月5日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	2月15日	3月13日		6月28日	10月5日	10月29日	1月10日	2月12日
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	2月22日	3月20日	5月21日	7月5日	10月12日	11月5日	1月17日	2月19日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	3月1日	3月27日		7月12日	10月19日	11月12日	1月24日	2月26日
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	3月15日	4月3日	5月28日	7月19日	10月26日	11月19日	1月31日	3月5日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	3月22日	4月10日		7月26日	11月2日	11月26日	2月7日	3月12日
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	3月29日	4月17日	6月4日	8月2日	11月9日	12月3日	2月14日	3月19日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	4月5日	4月24日		8月9日	11月16日	12月10日	2月21日	3月26日
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	4月12日	5月8日	6月11日	8月16日	11月30日	12月17日	2月28日	4月2日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	4月19日	5月15日		8月23日	12月7日	12月24日	3月7日	4月9日
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	4月26日	5月22日	6月18日	8月30日	12月14日	1月7日	3月14日	4月16日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	5月10日	5月29日		9月13日	12月21日	1月14日	3月21日	4月23日
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	5月17日	6月5日	6月25日	9月20日	12月28日	1月21日	3月28日	5月14日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	5月24日	6月12日		9月27日	1月11日	1月28日	4月4日	5月21日
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	5月31日	6月19日	7月2日	10月4日	1月18日	2月4日	4月11日	5月28日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	6月14日	6月26日		10月11日	1月25日	2月11日	4月18日	6月4日
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	6月21日	7月3日	7月9日	10月18日	2月1日	2月18日	4月25日	6月11日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	6月28日	7月10日		10月25日	2月8日	2月25日	5月9日	6月18日
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	7月5日	7月17日	7月16日	11月1日	2月15日	3月4日	5月16日	6月25日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	7月12日	7月24日		11月8日	2月22日	3月11日	5月23日	7月2日
25	240分	グループレッスン 対策	7月19日	7月31日	7月23日	11月15日	3月1日	3月18日	5月30日	7月9日
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループレッスン実践)	7月26日	8月7日		11月22日	3月8日	3月25日	6月6日	7月16日
27	240分	インストラクター-活躍講座	8月2日	8月21日	7月30日		3月15日	4月1日	6月13日	7月23日
28	120分	RYT200修了式	8月9日	8月28日		11月29日	3月22日	4月8日	6月20日	7月30日