

# オンラインRYT200

## ①動画学習1(②の講義が始まる前に全て閲覧必須)

1	ヨガってなんだろう？IRの役割ってなんだろう？
2	カラダの機能に触れる（解剖学）
3	呼吸の機能に触れる（運動生理学）ヨガの呼吸とは？
4	ヨガの哲学に触れる①（ヨガの目的・ゴールとは？）
5	ヨガ哲学に触れる②（八支則）
6	ヨガの哲学に触れる③（ヨガの種類）

※①を閲覧してから②をご参加頂く事となります

## ②講義(Zoomまたは録画)

No.	時間数	4時間 10:00~14:00	5/31~8/30	6/10~7/22	7/10~10/2	8/4~10/27	8/5~10/28
			火(週1)	火金(週2)	日(週1)	木(週1)	金(週1)
7	4時間	プログラミングに触れる①	5月31日	6月10日	7月10日	8月4日	8月5日
8	4時間	プログラミングに触れる②	6月14日	6月14日	7月17日	8月11日	8月12日
9	4時間	イントロダクションと動画復習	6月21日	6月17日	7月24日	8月18日	8月19日
10	4時間	IRマインドとは…ヨガ哲学でひも解く	6月28日	6月21日	7月31日	8月25日	8月26日
11	4時間	誘導方法と表現とプログラミングとは	7月5日	6月24日	8月7日	9月1日	9月2日
12	4時間	パワーヨガプログラミングとは？	7月12日	6月28日	8月14日	9月8日	9月9日
13	4時間	パワーヨガレッスンロープレ①（15分）4セット分	7月19日	7月1日	8月21日	9月15日	9月16日
14	4時間	パワーヨガレッスンロープレ（20分）	7月26日	7月5日	8月28日	9月22日	9月23日
15	4時間	リラックスヨガプログラミングとは？パワーロープレ（30分）	8月2日	7月8日	9月4日	9月29日	9月30日
16	4時間	リラックスヨガロープレ①（30分）	8月9日	7月12日	9月11日	10月6日	10月7日
17	4時間	リラックスヨガロープレ②（60分）	8月16日	7月15日	9月18日	10月13日	10月14日
18	4時間	グループレッスンを作る	8月23日	7月19日	9月25日	10月20日	10月21日
19	4時間	グループレッスン実践	8月30日	7月22日	10月2日	10月27日	10月28日

※1日4時間を参加できない時は録画視聴または振替受講可能(受講期限内の講義に限る)

## ③動画学習2

多彩なプログラム動画閲覧	
1	カラダの基礎を知る
2	オンラインでの指導法を知る
3	基本のレッスン
4	アーサナを深める為の方法を学ぶ
5	ヨガ哲学
6	応用レッスンの体験
7	ハタヨガの種類を知る
8	ヨガ講義の専門課程
9	視野を広げ様々な健康法を学ぶ

## ④レッスン(オンラインまたは通学)

レッスン
スタジオ通学またはZoomオンライン

**合計 200時間**