

# 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> 2022.6.7

### 石川町スタジオ

No.	時間数	講義項目	2022年4月生 日曜短期 本田雄介 10:00~18:40 (40分休憩あり)	2022年8月生 日曜生 鈴木奈保子/本田雄介 10:00~14:00	2022年10月生 木曜生 工藤友美/本田雄介 10:00~14:00
			1	240分	ヨガってなんだろう?
2	240分	カラダの機能に触れる		8月28日	10月13日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは?	5月1日	9月4日	10月20日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①		9月11日	10月27日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	5月8日	9月18日	11月10日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③		9月25日	11月17日
7	240分	プログラミングに触れる①	5月15日	10月2日	11月24日
8	240分	プログラミングに触れる②		10月9日	12月1日
9	120分	前半総復習	5月22日	10月16日	12月8日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)		10月23日	12月15日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	5月29日	10月30日	12月22日
12	240分	パワーヨガプログラミングとは?		11月6日	1月12日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	6月5日	11月13日	1月19日
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②		11月20日	1月26日
15	240分	リラックスヨガプログラミングとは?	6月12日	11月27日	2月2日
16	240分	リラックスヨガロープレ①		12月4日	2月9日
17	240分	リラックスヨガロープレ②	6月19日	12月11日	2月16日
18	240分	グループレッスンを作る		12月18日	3月2日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	6月26日	12月25日	3月9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	7月 日曜生 短期 10:00~18:40 (40分休憩あり)	1月 日曜生	3月 木曜生
			1	240分	ヨガの哲学基礎①
2	240分	ヨガの哲学基礎②		1月22日	3月23日
3	240分	ヨガの哲学基礎③	7月17日	1月29日	3月30日
4	240分	ヨガの哲学基礎④		2月5日	4月6日
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	7月24日	2月12日	4月13日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」		2月19日	4月20日
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	7月31日	2月26日	4月27日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」		3月5日	5月11日
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	8月7日	3月12日	5月18日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」		3月19日	5月25日
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	8月21日	3月26日	6月1日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」		4月2日	6月8日
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	8月28日	4月9日	6月15日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②		4月16日	6月22日
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	9月4日	4月23日	6月29日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④		4月30日	7月6日
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	9月11日	5月14日	7月13日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥		5月21日	7月20日
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	9月18日	5月28日	7月27日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧		6月4日	8月3日
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	9月25日	6月11日	8月10日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩		6月18日	8月17日
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	10月2日	6月25日	8月24日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫		7月2日	8月31日
25	240分	グループレッスン 対策	10月9日	7月9日	9月7日
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループレッスン実践)		7月16日	9月14日
27	240分	インストラクター活躍講座	10月16日	7月23日	9月21日
28	120分	RYT200修了式		7月30日	9月28日