

# YOGA INSTRUCTOR COURSE

## IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

No.	時間数	講義項目	2月土曜日 短期 10:00~18:30	5月火曜日 10:00~14:00	6月木曜日 10:30~14:30	8月日曜日 10:00~14:00		
1	240分	ヨガってなんだろう？		5月10日	6月2日	8月21日		
2	240分	カラダの機能に触れる		5月17日	6月9日	8月28日		
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは？		5月24日	6月16日	9月4日		
4	240分	ヨガ哲学に触れる①		5月31日	6月23日	9月11日		
5	240分	ヨガ哲学に触れる②		6月21日	6月30日	9月18日		
6	240分	ヨガ哲学に触れる③		6月28日	7月7日	9月25日		
7	240分	プログラミングに触れる①		7月12日	7月14日	10月9日		
8	240分	プログラミングに触れる②		7月19日	7月21日	10月16日		
9	120分	前半総復習		7月26日	7月28日	10月23日		
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)		8月2日	8月4日	10月30日		
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは		8月9日	8月11日	11月6日		
12	240分	パワーヨガプログラミングとは？		6月4日	8月16日	8月18日	11月13日	
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①		6月11日	8月23日	8月25日	11月20日	
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②			8月30日	9月8日	11月27日	
15	240分	リラックスヨガプログラミングとは？		6月18日	9月13日	9月22日	12月4日	
16	240分	リラックスヨガロープレ①			9月27日	10月13日	12月11日	
17	240分	リラックスヨガロープレ②			10月4日	10月27日	12月18日	
18	240分	グループレッスンを作る		7月2日	10月11日	11月3日	1月8日	
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	10月18日		11月10日	1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
レッスン	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

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

※ピンク色は2022年、水色は2023年