

YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

ヨガインストラクター養成コース (200H) スケジュール <仙台校> 2022.7.1更新

試験含め76時間 IHTA2級・1級・RYT200

No.	時間数	講義項目	定員 6名	
			7月 土曜日 13:30~17:30	9月 木曜日 10:30~14:30
1	240分	ヨガってなんだろう？	7月23日	9月22日
2	240分	カラダの機能に触れる	7月30日	9月29日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは？	8月6日	10月6日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	8月20日	10月13日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	8月27日	10月20日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	9月3日	10月27日
7	240分	プログラミングに触れる①	9月10日	11月3日
8	240分	プログラミングに触れる②	9月17日	11月10日
9	120分	前半総復習	9月24日	11月17日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	10月1日	11月24日
11	240分	治療方法と養育とプログラミングとは	10月8日	12月1日
12	240分	パワーヨガプログラミングとは？	10月15日	12月8日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	10月22日	12月15日
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	10月29日	12月22日
15	240分	リラックスヨガプログラミングとは？	11月5日	1月12日
16	240分	リラックスヨガロープレ①	11月12日	1月19日
17	240分	リラックスヨガロープレ②	11月19日	1月26日
18	240分	グループレッスンを作る	11月26日	2月2日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	12月3日	2月9日

※黄色は2022年、ピンク色は2023年

■e-Learning (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
ヨガレッスン20回	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

試験・卒業式含め110時間

No.	時間数	講義項目	定員 6名	
			11月 土曜日 13:30~17:30	2023年2月 木曜日 10:30~14:30
1	240分	ヨガの哲学基礎①	12月10日	2月16日
2	240分	ヨガの哲学基礎②	12月17日	2月23日
3	240分	ヨガの哲学基礎③	12月24日	3月2日
4	240分	ヨガの哲学基礎④	1月7日	3月9日
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	1月14日	3月16日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	1月21日	3月23日
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	1月28日	3月30日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	2月4日	4月6日
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	2月11日	4月13日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	2月18日	4月20日
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	2月25日	4月27日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	3月4日	5月11日
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	3月11日	5月18日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	3月18日	5月25日
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	3月25日	6月1日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	4月1日	6月8日
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	4月8日	6月15日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	4月15日	6月22日
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	4月22日	6月29日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	4月29日	7月6日
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	5月6日	7月13日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	5月13日	7月20日
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	5月20日	7月27日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	5月27日	8月3日
25	240分	グループレッスン 対策	6月3日	8月10日
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループレッスン実践)	6月10日	8月17日
27	240分	インストラクター活版講座	6月17日	8月24日
28	120分	RYT200卒了式	6月24日	8月31日

※黄色は2022年、水色は2023年