

No.	時間数	講義項目	1月 水曜生	2月 日曜生	4月 火曜生	5月 日曜生	7月 水曜生	9月 土曜生	12月 水曜生
			10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~14:00	13:00~17:00	10:00~14:00	13:00~17:00	10:00~14:00
1	240分	ヨガってなんだろう?	1月26日	2月6日	4月12日	5月15日	7月20日	9月3日	12月7日
2	240分	カラダの機能に触れる	2月2日	2月13日	4月19日	5月22日	7月27日	9月10日	12月14日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは?	2月9日	2月20日	4月26日	5月29日	8月3日	9月17日	12月21日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	2月16日	3月6日	5月10日	6月5日	8月10日	9月24日	1月11日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	3月2日	3月13日	5月17日	6月12日	8月17日	10月1日	1月18日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	3月9日	3月20日	5月24日	6月19日	8月24日	10月8日	1月25日
7	240分	プログラミングに触れる①	3月16日	4月3日	5月31日	6月26日	8月31日	10月15日	2月1日
8	240分	プログラミングに触れる②	3月23日	4月17日	6月14日	7月3日	9月7日	10月22日	2月8日
9	120分	前半総復習	3月30日	4月24日	6月21日	7月10日	9月14日	10月29日	2月15日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	4月6日	5月1日	6月28日	7月17日	9月21日	11月5日	2月22日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	4月13日	5月15日	7月12日	7月24日	9月28日	11月12日	3月1日
12	240分	パワー-ヨガプログラミングとは?	4月20日	5月22日	7月19日	8月7日	10月5日	11月19日	3月8日
13	240分	パワー-ヨガレッスンロープレ①	4月27日	5月29日	7月26日	8月21日	10月12日	11月26日	3月15日
14	240分	パワー-ヨガレッスンロープレ②	5月11日	6月5日	8月9日	8月28日	10月19日	12月3日	3月22日
15	240分	リラクセスヨガプログラミングとは?	5月18日	6月12日	8月16日	9月4日	10月26日	12月10日	3月29日
16	240分	リラクセスヨガロープレ①	5月25日	6月19日	8月23日	9月11日	11月2日	12月17日	4月5日
17	240分	リラクセスヨガロープレ②	6月1日	6月26日	8月30日	9月18日	11月9日	12月24日	4月12日
18	240分	グループレッスンを作る	6月8日	7月3日	9月13日	9月25日	11月16日	1月14日	4月19日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	6月15日	7月10日	9月20日	10月2日	11月30日	1月21日	4月26日

※水色は2022年,黄色は2023年 ※水色は2022年,黄色は2023年

※クローズ

No.	時間数	講義項目	6月 水曜生	7月 日曜生	9月 火曜生	10月 日曜生	1月 土曜生	5月 水曜生
			10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~14:00	13:00~17:00	13:00~17:00	10:00~14:00
20	240分	ヨガの哲学基礎①	6月22日	7月17日	9月27日	10月9日	1月28日	5月10日
21	240分	ヨガの哲学基礎②	6月29日	7月24日	10月11日	10月16日	2月4日	5月17日
22	240分	ヨガの哲学基礎③	7月6日	7月31日	10月18日	10月23日	2月18日	5月24日
23	240分	ヨガの哲学基礎④	7月13日	8月7日	10月25日	10月30日	2月25日	5月31日
24	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	7月20日	8月21日	11月8日	11月6日	3月4日	6月7日
25	240分	解剖学基礎②「下肢」	7月27日	8月28日	11月15日	11月13日	3月11日	6月14日
26	240分	解剖学基礎③「下肢」	8月3日	9月4日	11月22日	11月20日	3月18日	6月21日
27	240分	解剖学基礎④「下肢」	8月10日	9月11日	11月29日	11月27日	3月25日	6月28日
28	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	8月17日	9月18日	12月13日	12月4日	4月1日	7月5日
29	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	8月24日	9月25日	12月20日	12月11日	4月8日	7月12日
30	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	8月31日	10月2日	12月27日	12月18日	4月15日	7月19日
31	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	9月7日	10月9日	1月10日	1月8日	4月22日	7月26日
32	240分	アーサナ実践と指導方法①	9月14日	10月16日	1月17日	1月15日	5月6日	8月2日
33	240分	アーサナ実践と指導方法②	9月21日	10月23日	1月24日	1月22日	5月13日	8月9日
34	240分	アーサナ実践と指導方法③	9月28日	10月30日	1月31日	1月29日	5月20日	8月16日
35	240分	アーサナ実践と指導方法④	10月5日	11月6日	2月7日	2月5日	5月27日	8月23日
36	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	10月12日	11月13日	2月14日	2月12日	6月3日	8月30日
37	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	10月19日	11月20日	2月21日	2月19日	6月10日	9月6日
38	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	10月26日	11月27日	2月28日	2月26日	6月17日	9月13日
39	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	11月2日	12月4日	3月14日	3月5日	6月24日	9月20日
40	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	11月9日	12月11日	3月28日	3月12日	7月1日	9月27日
41	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	11月16日	12月18日	4月4日	3月19日	7月8日	10月4日
42	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	11月30日	1月8日	4月11日	3月26日	7月15日	10月11日
43	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	12月7日	1月15日	4月18日	4月2日	7月22日	10月18日
44	240分	グループレッスン 対策	12月14日	1月22日	4月25日	4月9日	7月29日	10月25日
45	240分	グループレッスン (グループレッスン実践)	12月21日	1月29日	5月9日	4月16日	8月5日	11月1日
46	240分	インストラクター活用講座	1月11日	2月5日	5月16日	4月23日	8月19日	11月8日
47	120分	RYT200 修了式	1月18日	2月12日	5月23日	4月30日	8月26日	11月15日

※ピンク色は2022年,水色は2023年

■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
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