

# 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	5月火曜日 10:00~14:00	6月木曜日 10:30~14:30	8日曜日 10:00~14:00	10月月曜日 10:00~14:00	11月土曜日 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	10月17日	11月19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	10月24日	11月26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	10月31日	12月3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	11月14日	12月10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	11月21日	12月17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	11月28日	12月24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	12月12日	1月7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	12月19日	1月14日
9	120分	前半総復習	7月26日	7月28日	10月23日	12月26日	1月21日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	8月2日	8月4日	10月30日	1月9日	1月28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	1月16日	2月4日
12	240分	パワーヨガプログラミングとは?	8月16日	8月18日	11月13日	1月23日	2月11日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	8月23日	8月25日	11月20日	1月30日	2月18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	2月13日	2月25日
15	240分	リラクソスヨガプログラミングとは?	9月13日	9月22日	12月4日	2月20日	3月4日
16	240分	リラクソスヨガロープレ①	9月27日	10月13日	12月11日	2月27日	3月11日
17	240分	リラクソスヨガロープレ②	10月4日	10月27日	12月18日	3月13日	3月18日
18	240分	グループレッスンを作る	10月11日	11月3日	1月8日	3月20日	3月25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	3月27日	4月1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	11月火曜日 10:00~14:00	2023年1月日曜日 10:00~14:00
1	240分	ヨガの哲学基礎①	3月2日	11月22日	1月29日
2	240分	ヨガの哲学基礎②	3月9日	11月29日	2月5日
3	240分	ヨガの哲学基礎③	3月16日	12月13日	2月12日
4	240分	ヨガの哲学基礎④	3月23日	12月20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	12月27日	2月26日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	4月6日	1月10日	3月5日
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	4月13日	1月17日	3月12日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	4月20日	1月24日	3月19日
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	4月27日	1月31日	3月26日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	5月11日	2月7日	4月2日
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	5月18日	2月14日	4月9日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	5月25日	2月21日	4月16日
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	6月1日	2月28日	4月23日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	6月8日	3月14日	4月30日
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	6月22日	3月28日	5月7日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	6月29日	4月4日	5月14日
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	7月13日	4月11日	5月21日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	7月27日	4月18日	5月28日
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	8月3日	4月25日	6月4日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	8月10日	5月2日	6月11日
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	8月17日	5月9日	6月18日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	8月24日	5月16日	6月25日
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	8月31日	5月23日	7月2日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	9月7日	5月30日	7月9日
25	240分	グループレッスン 対策	9月14日	6月13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21日	6月20日	7月23日
27	240分	インストラクター活躍講座	10月5日	6月27日	7月30日
28	120分	RYT200修了式		7月4日	8月6日