

RYT200 オールオンラインコース

¥254,000～

オンラインRYTコースは下記①～④（合計200時間）すべてを受講いただきます



① 動画学習-1 カリキュラム

1 ヨガってなんだろう？IRの役割ってなんだろう？
2 カラダの機能に触れる（解剖学）
3 呼吸の機能に触れる（運動生理学）ヨガの呼吸とは？
4 ヨガの哲学に触れる ①（ヨガの目的・ゴールとは？）
5 ヨガ哲学に触れる②（八支則）
6 ヨガの哲学に触れる③（ヨガの種類）

※ ② zoom講義を受講する前に、① 動画学習-1 を閲覧いただく必要があります

② zoom講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.	土(週1)	水(週1)	日(週1)	金(週1)	土(週1)
1 プログラミングに触れる①	9月10日	9月28日	10月16日	11月11日	12月10日
2 プログラミングに触れる②	9月17日	10月5日	10月23日	11月18日	12月17日
3 イントロダクションと動画復習	9月24日	10月12日	10月30日	11月25日	12月24日
4 IRマインドとは…ヨガ哲学でひも解く	10月1日	10月19日	11月6日	12月2日	1月7日
5 誘導方法と表現とプログラミングとは	10月8日	10月26日	11月13日	12月9日	1月14日
6 パワーヨガプログラミングとは？	10月15日	11月2日	11月20日	12月16日	1月21日
7 パワーヨガレッスンロープレ①（15分）4セット分	10月22日	11月9日	11月27日	12月23日	1月28日
8 パワーヨガレッスンロープレ（20分）	10月29日	11月16日	12月4日	1月6日	2月4日
9 リラックスヨガプログラミングとは？パワーロープレ（30分）	11月5日	11月23日	12月11日	1月13日	2月11日
10 リラックスヨガロープレ①（30分）	11月12日	11月30日	12月18日	1月20日	2月18日
11 リラックスヨガロープレ②（60分）	11月19日	12月7日	1月8日	1月27日	2月25日
12 グループレッスンを作る	11月26日	12月14日	1月15日	2月3日	3月4日
13 グループレッスン実践	12月3日	12月21日	1月22日	2月10日	3月11日
IHTA実技試験	12月10日	12月28日	1月29日	2月17日	3月18日

※1日4時間を参加できない時は録画視聴または振替受講可能(受講期限内の講義に限る)

③ 動画学習-2 カリキュラム

1 カラダの基礎を知る
2 オンラインでの指導法を知る
3 基本のレッスン
4 アーサナを深める為の方法を学ぶ
5 ヨガ哲学
6 応用レッスンの体験
7 ハタヨガの種類を知る
8 ヨガ講義の専門課程
9 視野を広げ様々な健康法を学ぶ

④ レッスン

※詳細は下記スケジュールをご参照ください

<https://ymcschool.jp/schedule/>

合計 200時間