

RYT200 オンライン+沖縄合宿コース

¥ 360,000-

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

② zoom講義を受講する前に、
1～6のカリキュラムを閲覧いただく必要があります

※ ④ 沖縄合宿を受講する前に、① 動画学習 の閲覧を済ませて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)
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
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
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
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
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

※ ④ 沖縄合宿を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 沖縄合宿

No.	沖縄
1 沖縄合宿①	12月14日
2 沖縄合宿②	12月15日
3 沖縄合宿③	12月16日
4 沖縄合宿④	12月17日
5 沖縄合宿⑤	12月18日
6 沖縄合宿⑥	12月19日

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