

RYT200 オンライン+通学（新宿）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

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

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.	日(週1)	金(週1)	土(週1)
1 パワーヨガプログラミングとは？	10月30日	12月23日	3月18日
2 パワーヨガレッスンロープレ①	11月6日	12月30日	3月25日
3 パワーヨガレッスンロープレ②	11月13日	1月6日	4月1日
4 リラックスヨガプログラミングとは？	11月20日	1月13日	4月8日
5 リラックスヨガロープレ①	11月27日	1月20日	4月15日
6 リラックスヨガロープレ②	12月4日	1月27日	5月6日
7 グループレッスンを作る	12月11日	2月3日	5月13日
8 IHTA認定試験	12月18日	2月10日	5月20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

RYT200 オンライン+通学（横浜）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

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

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.	日(週1)	木(週1)
1 パワーヨガプログラミングとは？	11月6日	1月12日
2 パワーヨガレッスンロープ①	11月13日	1月19日
3 パワーヨガレッスンロープ②	11月20日	1月26日
4 リラックスヨガプログラミングとは？	11月27日	2月2日
5 リラックスヨガロープ①	12月4日	2月9日
6 リラックスヨガロープ②	12月11日	2月16日
7 グループレッスンを作る	12月18日	3月2日
8 IHTA認定試験	12月25日	3月9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

RYT200 オンライン+通学（名古屋）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

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	9月10日	9月28日	10月16日	11月11日	12月10日
2	9月17日	10月5日	10月23日	11月18日	12月17日
3	9月24日	10月12日	10月30日	11月25日	12月24日
4	10月1日	10月19日	11月6日	12月2日	1月7日
5	10月8日	10月26日	11月13日	12月9日	1月14日

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.	火(週1)	土(週1)
1	1月10日	1月14日
2	1月24日	1月28日
3	1月31日	2月4日
4	2月14日	2月18日
5	2月21日	2月25日
6	2月28日	3月11日
7	3月14日	3月25日
8	4月4日	4月1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

RYT200 オンライン+通学（梅田）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

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	9月10日	9月28日	10月16日	11月11日	12月10日
2	9月17日	10月5日	10月23日	11月18日	12月17日
3	9月24日	10月12日	10月30日	11月25日	12月24日
4	10月1日	10月19日	11月6日	12月2日	1月7日
5	10月8日	10月26日	11月13日	12月9日	1月14日

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.	火(週1)
1	11月19日
2	11月26日
3	12月3日
4	12月10日
5	12月17日
6	12月24日
7	1月14日
8	1月21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

RYT200 オンライン+通学（福岡）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

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

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.	日(週1)
1 パワーヨガプログラミングとは？	11月13日
2 パワーヨガレッスンロープレ①	11月20日
3 パワーヨガレッスンロープレ②	11月27日
4 リラックスヨガプログラミングとは？	12月4日
5 リラックスヨガロープレ①	12月11日
6 リラックスヨガロープレ②	12月18日
7 グループレッスンを作る	1月8日
8 IHTA認定試験	1月15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