

オンラインRYT200

①動画学習1(②の講義が始まる前に全て閲覧必須)

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）

※①を閲覧してから②をご参加頂く事となります

②講義(Zoomまたは録画)

No.	時間数	4時間 10:00~14:00	9/10~12/10	9/28~12/28	10/16~1/29	11/11~2/17	12/10~3/18
			土曜(週1)	水曜(週1)	日曜(週1)	金曜(週1)	土曜(週1)
7	4時間	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
8	4時間	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
9	4時間	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
10	4時間	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
11	4時間	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
12	4時間	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
13	4時間	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
14	4時間	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
15	4時間	リラックスヨガプログラミングとは？パワーロープレ(30)	11月5日	11月23日	12月11日	1月13日	2月11日
16	4時間	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
17	4時間	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
18	4時間	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
19	4時間	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
20	4時間	ITA認定オンラインヨガインストラクター実技試	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

多彩なプログラム動画閲覧	
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(オンラインまたは通学)

レッスン	
スタジオ通学またはZoomオンライン	

合計 200時間