

YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

ヨガインストラクター養成コース (200H) スケジュール <仙台校> 2022.10/18更新

試験含め76時間 IHTA2級・1級・RYT200

定員 6名 定員 6名 ▼クローズ▼

No.	時間数	講義項目	7月 土曜日	9月 木曜日	11月 日曜日
			13:30~17:30	10:30~14:30	9:00~13:00
1	240分	ヨガってなんだろう？	7月23日	9月22日	11月6日
2	240分	カラダの機能に触れる	7月30日	9月29日	11月13日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは？	8月6日	10月6日	11月20日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	8月20日	10月13日	11月27日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	8月27日	10月20日	12月4日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	9月3日	10月27日	12月11日
7	240分	プログラミングに触れる①	9月10日	11月3日	12月25日
8	240分	プログラミングに触れる②	9月17日	11月10日	1月8日
9	120分	前半総復習	9月24日	11月17日	1月15日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	10月1日	11月24日	1月22日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	10月8日	12月1日	1月29日
12	240分	パワーヨガプログラミングとは？	10月15日	12月8日	2月5日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	10月22日	12月15日	2月12日
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	10月29日	12月22日	2月19日
15	240分	リラククスヨガプログラミングとは？	11月5日	1月12日	2月26日
16	240分	リラククスヨガロープレ①	11月12日	1月19日	3月5日
17	240分	リラククスヨガロープレ②	11月19日	1月26日	3月12日
18	240分	グループレッスンを作る	11月26日	2月2日	3月19日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	12月3日	2月9日	3月26日

◀ 8日間通学
スケジュール
のみ開講

※黄色は2022年、ピンク色は2023年

■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
ヨガレッスン20回	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

試験・卒業式含め110時間

定員 6名 定員 6名 ▼クローズ▼

No.	時間数	講義項目	12月 土曜日	2023年2月 木曜日	2023年4月 日曜日
			13:30~17:30	10:30~14:30	9:00~13:00
1	240分	ヨガの哲学基礎①	12月10日	2月16日	4月2日
2	240分	ヨガの哲学基礎②	12月17日	2月23日	4月9日
3	240分	ヨガの哲学基礎③	12月24日	3月2日	4月16日
4	240分	ヨガの哲学基礎④	1月7日	3月9日	4月23日
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	1月14日	3月16日	5月14日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	1月21日	3月23日	5月21日
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	1月28日	3月30日	5月28日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	2月4日	4月6日	6月4日
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	2月11日	4月13日	6月11日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	2月18日	4月20日	6月18日
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	2月25日	4月27日	6月25日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	3月4日	5月11日	7月2日
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	3月11日	5月18日	7月9日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	3月18日	5月25日	7月16日
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	3月25日	6月1日	7月23日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	4月1日	6月8日	7月30日
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	4月8日	6月15日	8月6日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	4月15日	6月22日	8月20日
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	4月22日	6月29日	8月27日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	4月29日	7月6日	9月3日
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	5月6日	7月13日	9月10日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	5月13日	7月20日	9月17日
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	5月20日	7月27日	9月24日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	5月27日	8月3日	10月1日
25	240分	グループレッスン 対策	6月3日	8月10日	10月8日
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループレッスン実践)	6月10日	8月17日	10月15日
27	240分	インストラクター活躍講座	6月17日	8月24日	10月22日
28	120分	RYT200修了式	6月24日	8月31日	10月29日

※黄色は2022年、水色は2023年