

YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

更新日：2022年9月9日

No.	時間数	講義項目	開講決定	開講決定	開講決定	開講決定	2023年	
			4月日曜生 10:00~14:00	6月水曜生 10:00~14:00	8月火曜生 10:00~14:00	9月土曜生 13:00~17:00	12月水曜生 10:00~14:00	1月日曜生 10:00~14:00
1	240分	ヨガってなんだろう？	4月3日	6月8日	8月30日	9月10日	12月14日	1月22日
2	240分	カラダの機能に触れる	4月24日	6月22日	9月13日	9月24日	1月11日	2月5日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは？	5月15日	6月29日	9月27日	10月1日	1月18日	2月19日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	5月22日	7月13日	10月4日	10月15日	2月1日	3月5日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	6月19日	7月27日	10月11日	10月22日	2月15日	3月19日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	7月3日	8月3日	10月25日	11月5日	2月22日	3月26日
7	240分	プログラミングに触れる①	7月10日	8月17日	11月1日	11月19日	3月8日	4月9日
8	240分	プログラミングに触れる②	7月24日	8月31日	11月15日	11月26日	3月15日	4月16日
9	120分	前半総復習	7月31日	9月7日	11月29日	12月10日	3月29日	4月30日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	8月7日	9月14日	12月13日	12月17日	4月12日	5月7日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	8月21日	9月28日	12月20日	1月7日	4月26日	5月21日
12	240分	パワーヨガプログラミングとは？	8月28日	10月5日	1月10日	1月14日	5月10日	6月11日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	9月4日	10月12日	1月24日	1月28日	5月24日	6月25日
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	9月18日	10月26日	1月31日	2月4日	5月31日	7月9日
15	240分	リラックスヨガプログラミングとは？	9月25日	11月2日	2月14日	2月18日	6月14日	7月23日
16	240分	リラックスヨガロープレ①	10月2日	11月9日	2月28日	2月25日	6月28日	8月6日
17	240分	リラックスヨガロープレ②	10月16日	11月23日	3月14日	3月11日	7月5日	8月20日
18	240分	グループレッスンを作る	10月23日	12月7日	3月28日	3月25日	7月12日	8月27日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	11月6日	12月14日	4月4日	4月1日	7月19日	9月10日

※ピンク色は2022年、水色は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
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

No.	時間数	講義項目	開講決定	開講決定	開講決定	開講決定	開講決定	開講決定
			2022年	2022年	2022年	2023年	2023年	2023年
1	240分	ヨガの哲学基礎①	9月17日	9月20日	12月18日	2月8日	4月15日	6月13日
2	240分	ヨガの哲学基礎②	9月24日	9月27日	1月8日	2月22日	4月22日	6月20日
3	240分	ヨガの哲学基礎③	10月8日	10月11日	1月15日	3月1日	4月29日	7月4日
4	240分	ヨガの哲学基礎④	10月15日	10月18日	1月29日	3月8日	5月13日	7月11日
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	10月29日	10月25日	2月12日	3月22日	5月20日	7月25日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	11月12日	11月8日	2月26日	4月5日	6月3日	8月1日
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	11月26日	11月22日	3月5日	4月12日	6月10日	8月8日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	12月3日	11月29日	3月12日	4月26日	6月17日	8月22日
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	12月17日	12月13日	3月26日	5月10日	7月1日	8月29日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	12月24日	12月20日	4月2日	5月24日	7月8日	9月12日
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	1月14日	1月10日	4月9日	5月31日	7月15日	9月19日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	1月21日	1月17日	4月23日	6月14日	7月29日	9月26日
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	2月4日	1月31日	5月14日	6月21日	8月5日	10月10日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	2月18日	2月14日	5月28日	6月28日	8月12日	10月17日
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	2月25日	2月21日	6月4日	7月12日	8月26日	10月31日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	3月4日	2月28日	6月18日	7月26日	9月2日	11月7日
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	3月18日	3月14日	6月25日	8月2日	9月9日	11月14日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	4月1日	3月28日	7月9日	8月16日	9月23日	11月28日
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	4月15日	4月11日	7月16日	8月30日	9月30日	12月12日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	4月22日	4月18日	7月30日	9月13日	10月7日	12月19日
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	5月13日	5月9日	8月6日	9月20日	10月21日	1月9日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	5月20日	5月16日	8月20日	10月4日	10月28日	1月16日
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	6月3日	5月30日	9月3日	10月11日	11月4日	1月30日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	6月17日	6月13日	9月17日	10月18日	11月18日	2月6日
25	240分	グループレッスン 対策	6月24日	6月20日	9月24日	11月1日	11月25日	2月20日
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループレッスン実践)	7月1日	6月27日	10月8日	11月8日	12月2日	2月27日
27	240分	インストラクター活躍講座	7月15日	7月11日	10月22日	11月22日	12月16日	3月12日
28	120分	RYT200修了式	7月22日	7月18日	10月29日	11月29日	12月23日	3月19日

※ピンク色は2022年、水色は2023年、黄色は2024年